

# بنت النيل



١٩٤٩ (نوفمبر)

# السْرَّ الْخَفِيُّ .

ان الجمال فتنة شخصية  
قبل كل شيء . واخفيارك  
الالوان المناسبة التي تنسجم  
مع شخصيتك من مستحضرات

## اليزابيث آردن

ودرايتك التامة بطرف  
استعمالها كفيل بأن يجعلك  
ويجعل بجمالك هذا شخصية  
فتانة خاصة بك !

فعيناك ملا نبدوان أكثر  
اتساعاً باستعمال «آي شادو»  
على لونين : (بلاندنج براون أو  
بلاندنج دراما) ...

واستداره وجهك تكتسب  
رونقا فربما باستعمال أحمر  
الحدود ...

والماكياج يدوم أكثر ويبدو  
طبعياً اذا وضع قاعدة  
للبودرة تنسجم مع لونك ...

وبشرتك نداد جملا  
وتكتسب فتنة جديدة بطريقة  
البودرة المزدوجة ...

كل ذلك يضفي عليك  
طابعاً فريداً من الجمال ولا  
سيما اذا استعملت طلاء  
اليزابيث آردن للاظافر بالالوان  
الموافقة .



# الإِلْزَابِيْنْ آرْدُونْ

ولكن لكل من هذه الالوان وهذه المستحضرات أسرار فنية تزيدها وقعاً وتأثيراً ويمكنك أن تحصل على جميع التعليمات  
التي توضح لك هذه الاسرار مجاناً بالكتابة الى مس كيسى الخبرة الاخصائية لعامل اليزابيث آردن - أو بزيارتها شخصياً  
لدى الوكلاه بمصر :

**سلماوى وشركاه** ٣٣٧ عمارة ايموبيليا شارع شريف باشا بالقاهرة تليفون ٤٧٧٩١  
ويسر مس كيسى ان تضع خبرتها في خدمتك وأن ترشدك الى الالوان التي تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال  
مستحضرات اليزابيث آردن .

# سيدة البيت

قرأت في بعض الصحف اليومية نقداً توجه به صاحبه إلى النهضة النسائية الحديثة فعاب عليها أنها منصرفة بكلياتها إلى المسائل السياسية من حق الانتخاب والترشيح دون النظر إلى علاج النقص البادي في حياة المرأة كزوجة وأم ، وفي ذلك انهيار للتوجيه الصحيح كما يقول كاتب المقال

ولو أن العائدين عادوا إلى ما نكتبه هنا منذ أربع سنوات لتبينوا أن « بنت النيل » لم تقتصر قط في تعزيز مقام المرأة كأم وتقويمها وتشجيعها كزوج ، بل إن معظم مقالاتي ، وحتى مقالاتي المتصلة بالشئون السياسية عرضت في أكثر من موضع إلى أن الوظيفة الرئيسية للمرأة يجب أن يكون لها المقام الأول في حياة الشعب ، وأن أي سعي نحو الحصول على الحقوق المهمومة أن هو في الواقع إلا وسيلة لتحقيق الهدف العليا لحياة المرأة المصرية : أي خلق أجيال صالحة من الزوجات المثاليات والآمهات الراقيات

ان كل مجهد يبذل في تعليم المرأة وكل كفاح من أجل حقوقها السياسية هو في الواقع سعي نحو اسعاد البيت المصري بوجود « سيدة البيت » التي تتطلع إلى وجودها من قديم ، إننا لا نحب أن يرانا الناس « أناثي » وأن غايتنا في الحياة هو حفظ النوع ، فتلك نظرة الجاهلية الأولى وعقيدة الجهلاء المستبددين ، لذلك نحن نكافح لتكون المصرية امرأة جميلة متعلمة مهذبة تفيض أنوثة وتعرف واجباتها والتزاماتها وتنال حقوقها كاملة كالرجل تماماً ، على أن يكون جمالها وتعليمها وتهذيبها وأنوثتها وما إلى ذلك من حق البيت حتى تقدم لوطنها زوجاً مطمئن النفس رخي البال ، وأولاداً مستكملين تربيتهم وتهذيبهم في حجر الام المدركة الوعية العاملة

نحن إذا طالبنا بالحقوق السياسية فليس معنى هذا كما يفهم البعض أو كما تسيء بعض السيدات الغایة المرجوة ، هو اهمال بيوتنا كآمهات وزوجات ، بل العكس صحيح ، فان رجاءنا من اكتساب الحقوق كاملة ينصرف إلى اعداد بيوت فيها الزوجات ذوات شخصية تساوى في القدر والمسؤولية شخصية الرجل ، وإذا كنا نعيّب على رجل الأعمال الناجح انصرافه عن واجبات بيته فاحق بالزوج تأنيب الزوجة أو الأم أو البنت التي تعتقد أن نيلها حقوقها السياسية يعني اهمال واجباتها المنزلية وهي عند العقلاء ملزمة برعايتها وعنایتها ، لأنها أصل من أصول حياة المرأة في كل زمان ومكان

هذه هي رسالتنا ، يجب أن تفهم على حقيقتها حتى لا يلتمس خصومنا شرائعها أو يسيء أنصارنا فهما لها .

دوريت سعيد

العدد ٤٧ - الثمن ٥ قروش

# الرُّفِيله .. في نُوبَهَا النَّمْكَرِي ..!

لا ينawiء التطور ولا يخاشه .. وما نسخ القرآن بعضه بعضاً وتبعد أحكامه وأياته إلا لفتة علوية كريمة تكشف عن جلال النعور ونرورته للناس وللحياة

تم ان وقف النمو والتطور باسم التقليد امر لا يؤلم بقدر ما يخجل .. فمن قال ان التقليد لا تتغير ولا تتسامي .. !! ولاسيما اذا كانت تكون مجموعة من الخرافات وطائفة من الاوهام والجهالات .. لقد تبين من مقالات بعض الكتاب والمصلحين ان الاسلام اقر للمرأة بكافة ما تطالب به من حقوق ، اف يريد انصار «الحياة البرزخية» ان تكون اليوم شراماً منا منذ الف وأربعينات عام !! ان الاديان والفلسفات والافكار جاءت الا لتغير التقليد ما تحدى للحياة شبابها . واغلب الفلن ، بل اغلب اليقين - ان هؤلاء الذين يحاربون المرأة رعاية للفضيلة قد اخطأوا طريق الفضيلة الصحيح ، وان الرذيلة في ثوابها التنكيرية فد استغلت سذاجتهم فدهسوا في فساد الفورة الموهومة والحماس المفتعل يركرون الوينها ، وسيعلمون عند الصباح انهم كانوا سلجاً طيبين !!

وحياتهم ان يطالعوا تقرير «مؤتمر السفراء» الذي انعقد اخيراً بلندن ليدركوا اية لطمة قاسية يهودون بها على جبين الوطن الاسيف كلما حاولوا رد المرأة على اعفابها باسم التقليد المزمنة !!

لقد جاء في هذا التقرير «... أن شعوب الشرق الاوسط لا تزال تعيش عيشة بدائية . وأن قوى الرجعية تجذبها إلى الوراء جذباً عنيفاً .. وأنه ليس هناك سوى دولتين اثننتين فقط تسيران في سياق التطور : هما تركياً وأسرائيل !!»

القاعدة .. ولا تجنيح الى الشذوذ .. والقاعدة هنا هي التطور ، والشذوذ هو التخلف والرجعية - فكل زحف الى الوراء ، مهما اتسم بحسن النية وسداحة القصد ليس سوى رذيلة في ثوب تنكري خداع . اذ ليس هناك اثم اشد ولا خطيئة افحش من مقاومة التطور واخضاع مستقبل الامم لجهلها القديم ذلك ان التطور - اراده الله وروح منه ، وما مثل الذين ييفون مقاومته الا ياسط كفيه الى الشمس ليقفها عن المسير !! ، وما الاديان في مجتمعاتها الا سلسلة من التطور الفكري والتوجيهي وجه الله بها عباده الى الخير اللائم والمستوى اللائق .. والاسلام في فهمه الصحيح

الشاعر في حزن :-  
يا بحذا أذن في ظلهم سلفت  
ما كان أقصرها عمر أو أحلاها  
ولكن أى عار - ذلك الذي  
يتحقق بنا ونعن عنه  
راضون !! وهل صحيح  
أن الفreira على الفضيلة  
والتقليد هي التي تحفتنا  
هناك اثم اشد ولا خطيئة  
افحش من مقاومة التطور والكيد  
للمرأة !!  
ان يكن الامر على هذا  
النحو فما احوجنا اذن الى  
تحديد معنى الفضيلة  
والرذيلة ومعرفة مدى ما  
يجب على الامم ان تقدمه  
للتقاليد من طاعة وولاء ..  
ان الفضائل الاجتماعية  
وان القيم العليا التي تنظم  
حولها حياة المجتمع وتناط  
بها وجهته - ليست هي التي  
يرتضيها فرد من الناس  
وتلائم تفكيره واحساسه -  
ولكنها التي تنسجم مع

ترى .. من اين نبدأ  
الحادي عن المرأة المصرية .. ؟! ان الانسان الحر ليجد راحة نفسية سابقة حين يتخيلاً من ذر قرن مضى ، وهي ترقى سلم التطور صاعدة .. ثم تذهب نفسه حسرات وهو يلمحها اليوم تقهـر وترغم على نكسة هاوية لا يكاد يرى لها قرار .. !  
أحق ذلك الذي نسمع ونرى !!

ان يكن ذلك كذلك فهو اذا ابلغ دليل على وجوب اشتراك المرأة فوراً وباقصى سرعة في البرلمان وفي الحكم حتى تستطيع حماية كيانها ، والمساهمة في تقرير مصائرها ، والعمل بما تمليه غريزة المحافظة على الذات فيما تنجو من طوفان الرجعية قبل ان يطفى على معالم كفاحها وتطورها .  
فلقد ثبت ثبوتاً قاطعاً ان احداً سوى المرأة لن يستطيع التعبير عن ذاتها ، ولا الدفاع عن مصالحها -  
وان افقنا نحن الرجال أضيق من ان يتسع لادراك قضيتها . لأننا لا ندرسها على ضوء مطالعها الحيوية ..  
بل نستعرضها دائمًا في ظلال العقد النفسي ، والرواسب العصبية التي تفرض بها شخصياتنا المريضة «شفانا الله ..» وانحصر خواترنا في المرأة دليل على ازدحام نفووسنا بالعقد الخبيثة التي القت في روتنا الا اصلاح ولا رقى ولا فضيلة الا باذلال المرأة واهدار حقها في ان تحيى كأى انسان له حق الحياة !!

وما هذا الذي يراد لها اليوم من سوء سوى انتكاس مخجل مفرغ يجعلنا تتلفت نحو ماضينا القريب حيث سعد ومحمد عبد وقاسم امين ثم نردد قول

## هذه الراوية

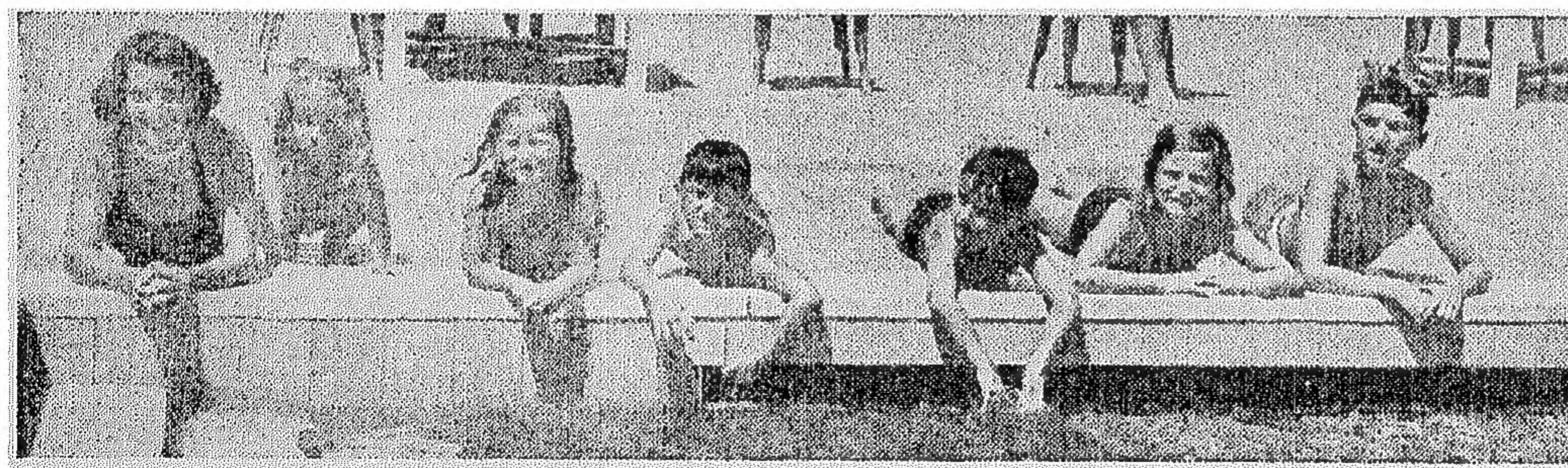
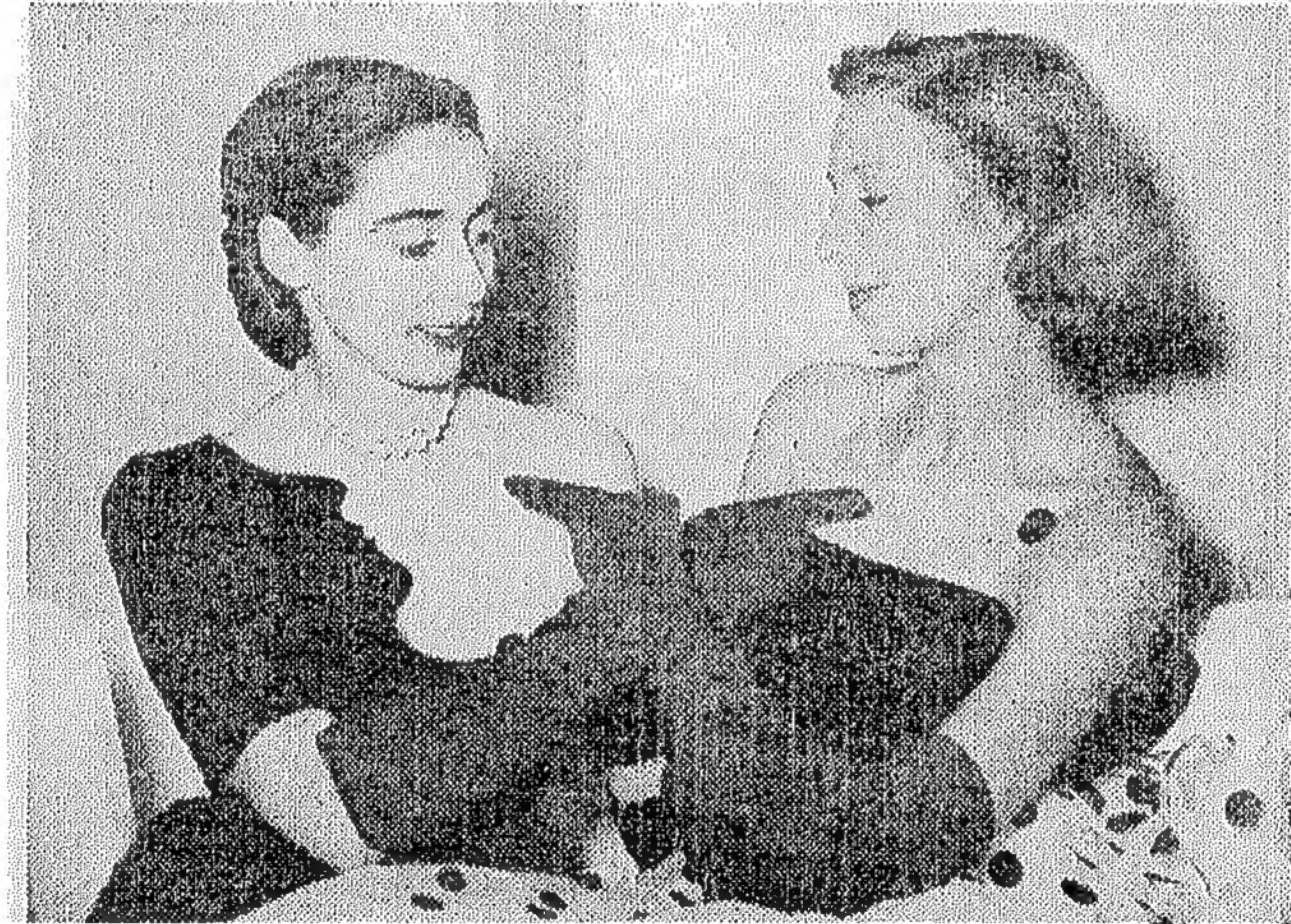
تلقينا من الاستاذ عبدالحميد عبادي بك عميد كلية الاداب بجامعة فاروق الكلمة الآتية «لو ان كاتب المقال ورجع الى المسؤولين في الجامعة لعلم أنه لا توجد بها أصلاً بعثة لغة الانجليزية في ميزانية هذا العام . ولعلم ان الكلية نذ أخبرتولي أمر الطالبة منذ شهور بأنها على استعداد للسعى في منحها اعانة مالية شهرية اذا هي التحقت الدراسات العليا وطلبت الاعانة المذكورة وذلك ريثما تعدد الكلية لها بعثة في ميزانية العام القادم أو عملاً نظاماً بها . ولعلم فوق ذلك أن بكلية الاداب نحو مائة طالبة يدرسن في مختلف أقسامها وأن من بين أعضاء هيئة التدريس بها أربع سيدات وان احدى خريجاتها تدرس الان في فرنسا .  
وإذا ياسيدتي لا جمود ولا رجعية ولا عبث ولا عداء لتعليم الفتاة ولا شيء «يسبره ردة المؤمن عن دينه» ولا غير ذلك من تلك الصفات التوراج الكاتب الاديب يكتيلها جزاً اما لمعهد جامعي كبير يعرف رسالته ويؤديها على خير وجه مستطاع»  
وانه يسرنا أن نتلقى هذه الكلمة من الاستاذ العميد الذي يحفظ له سجل تاريخ النهضة النسائية في مصر صفحة من أنصب الصفحات .

وَالْمُؤْمِنُونَ

لعل الانجليز فى طبعة  
الامم التى هيأت للنساء جميع  
الفرص التى للرجال ، ففى  
الوقت الذى نسمح فيه هنا  
بتعلم البنت فى كلية الحقوق  
ونحرها حق التوظيف فى  
النيابة والقضاء ! نجد فى  
انجلترا - كما يبدو فى  
الصورة - مستشارات من  
السيدات ، وترونها فى  
شعرها التقليدى حين رقيت  
إلى وظيفة مستشار وكان هذا  
الشعر التقليدى منذ عدة  
شهور أقصر مما هو عليه الآن  
ذى أن الشعر القصير نوعا يدل  
على وظيفة قاض فقط ، وقد  
كانت هذه السيدة قاضية فى  
المحاكم قبل أن ترقى إلى  
وظيفتها الحالية

من طرائف الموضمات أو من  
غرائبها على أدق تعبير هذان  
الثوابان في حفلة ساهرة ،  
وتري الى اليمين احداهما وقد  
وضعت ( حسنة ) من قطيفة  
الفستان على صدرها !! أما  
الثانية فموضع العجب أن  
ديكولتيه فستان السهرة من  
الناحية اليمني رسم على شكل  
وجه رجل !

هذه غرائب الموضات التي  
بعث لنا بها الغرب ، ونحن  
لا نؤيدوها وإن كنا ننشرها  
لسياداتنا عبرة لتفكير  
بعض السيدات



لها ستة أطفال، أكبرهم في الرابعة عشرة من عمره وهي سباحة ماهرة ، قد خبأت بحسن سياستها رياضة السباحة لابنائها الستة .. فهل نجد المcriبة في هذا الموقف العظيم ؟!

ليطّالع ذوو الافكار  
المدبرة هذا التقرير الذي  
نشرته الاهرام في أبرز  
صفحاتها منذ فريلب .. ثم  
ليصنعوا بعد ذلك بالمرأة  
المصرية وبالتطور الاجتماعي  
ما يشاءون ..

واما الفيورون على العفة  
- فليتهم يتذمرون قليلا ..  
اذا لعلموا ان العفة لا تغضها  
وتضونها جدران البيت :  
بل جدران النفس الباطنة ،  
والمناعة الذاتية التي توجدها  
الثقافة والتجربة واحترام  
الذات .. وهنا تبدو  
الفضيلة في اوجهها الرفيع

وَقَى الْأَرْضُ شَرِّ مُقَادِيرٍ  
لَطِيفُ السَّمَاءِ وَرَحْمَانُهَا  
خَالدٌ مُحَمَّدٌ خَالدٌ مِنَ الْعُلَمَاءِ

على الحق والواقع ، فوزير المعارف رجل غيور ، ومن حقه أن يكون غيورا على التلميذات والمعلمات ، وان غيرته لم تغلق مدرسة أو تحرم مصرية من حق التعليم، وإذا كان له رأى يخالف رأينا في نظم العلم ، فالزمن كفيل بسيطرة الاصلاح من الرأيين ، وليس من الخير لمصر أن يتتجنى هؤلاء الشبان في غير تخرج فيزعموا أن تعليم البنت يحارب في مصر ، وأن وزير المعارف يريد النهضة النسائية إلى الخلف بل يهددها هدما ، فالخسارة هنا لن تصيب معالله ، ولن تصيب تعليم البنات أو وزارة المعارف جميعا ، بل الخسارة تصيب مصر كلها وتعلن عنها اسوأ اعلان .

فليعلم هؤلاء الشبان وهم في مطالع العمر وفي أول الدرج أن سمعة مصر أجل من أن يبعث بها أحد ، وأن أي خلاف بين المصريين لا ينبغي أن يستعدى فيه أجنبي ، فالخلاف في مصر ، وهو من أجل مصر ، ولن يحل إلا في مصر طال الزمن أو قصر

## سيدي تى

قبل أن تقومي بشرار لوازمك زوري محل نسيم كونيكاب شارع قوار الأول وقرب شيكوريل فتجدين كل ما يلزمك بأقل الأسعار

## نسيم كونيكاب

٤٧٣٧

٤٦٩٨

العزة والجمال .

وإذن فلا بأس أن نختلف في شئوننا الاجتماعية ولو كنا أخوة في بيت وجيل واحد ، بل ها نحن أولاً مختلفون في صحيفه واحدة في بعض التفاصيل ولا بأس علينا من ذلك اذا كان القصد الخدمة العامة وبلوغ أمثل الطرق وأجمل الأهداف .

أما أن يذهب بعض الشبان المصريين الى صحف باريس ويحملون فيها حملة قاسية على جانب من الجانبين المختصمين فذلك هو الخرق بعينه ، لأن القوم في باريس لا يعنيهم خلافنا في طرائق النظر الى الحياة ، بقدر ما يعنيهم التندر بعيوبنا التي زعمها هؤلاء الشبان متتجني

# خلاف والأخلى

## للكسوه ببراءيم عبى

الوجه باللون ، فيسئن الى جمالهن الطبيعي ويخرجن للناس في صورة لا علاقة لها بالوجه الاصليل ! وما أظن سيدة عاقلة ترضى لمكامن الفتنة فيها أن تباح النظر إليها كأنها في معرض للملابس والازياه ! فاني أعلم أن جمال المرأة ذلك الذى خفى أو استخفى على عيون الناس ، ودعوة الوزير جديرة بالتأييد لأن فيها غيره على جمال الانوثة ولا يغار إلا فنان يحس بمعنى

لا يليق بمن يحترم بيته ويحمل اسمه أن ينشر ثيابه في عيون الناس ، مهما تكون هذه الثياب نظيفة لامعة ومن الدمقس والحرير ، فإن أي خلاف داخلي في بلادنا ينبغي أن يحل في مصر نفسها دون أن يخدش انسان أو تجرح كرامته ، سواء كان الخلاف سياسيا أو أدبيا أو اجتماعيا والخلاف بين الناس مهم تعقل أقدارهم محظى الى النفس ، وفيه من غير شك فائدة وخير ، ويعنى أول ما يعني أن في هؤلاء الناس حياة لأن كلهم غير راض ، والرضا بالوجود رذيلة لا يحسن بمتطلع أن يعرفها أو يرکن اليها .

والذين اختلفوا مع معالي وزير المعارف ، والذين آذروه أيضا ، كلامها يرنو الى خير وفضل ، وهي وجهات للنظر جديرة بالاحترام ، فالرقص التوقيعي عيب في نظر البعض وليس عيبا في نظري ، ذلك أنه رياضة لها مكان وزمان ، والعيب عندي هذا الذي يصننه بعض سيداتنا - وأخشى أن أقول معظم سيداتنا - في هذه المشية يقطعن بها الشوارع والميادين ، فيلتفتن أو يبهن أو يعيش بعيون الرواد في الشوارع والميادين ومع انى أكره مثل هذا الخطوط في الشارع ترانى أجيزة الرقص التوقيعي لا أجد فيه بأسا اذا قصد منه الرياضة البدنية التي هي اليوم أصل من أصول التربية والتعليم أما « لفت النظر » الذى وجهه معالي الوزير الى المعلمات والتلميذات الخاص بالتحشم في الملبس والطلاء ، فأنا أؤيد هذه المراحتية في هذه المساحيق التي يسرف فيها بناتنا وسيداتنا لا يكمل الا حيث يلطخن

## عراؤن وزن الممتاز

مفاجأة الموسم بأحدث أزياء الموسم العدد الذى ساهمت دور الموضة وبيوت الأزياء فى اعداده

باريس ولندن ونيويورك تنافس فى تقديم أحسن أزيائهما لعروض المجالات فى الشرق ( بنت النيل ) ١٠٠ موديل تسعد بها كل سيدة

### بنت النيل

تودع عامها الرابع بتحفة تنبىء عن العام المقبل

- ١ - رعاية خاصة بالملوحة والازياه
- ٢ - فصول متعددة فى تربية الطفل والعناية به
- ٣ - جديد فى فصول الطب وعلاج الامراض
- ٤ - المطبخ وألوان الاطعمة المصورة من كل أمة
- ٥ - الازهار فى حياة الاسرة وتجميل البيوت بها
- ٦ - قصص ومقالات فى الادب والتاريخ والاجتماع

### بنت النيل

فى ضعف صفحاتها وفى طباعتها الانيقة المثالية تشرح صدر قارئها وتسعد البيت بفوائدها وتنثر الاسرة بقراءتها

### ١٠ في السوق الحرة

### اجزئى نسختك من الآن

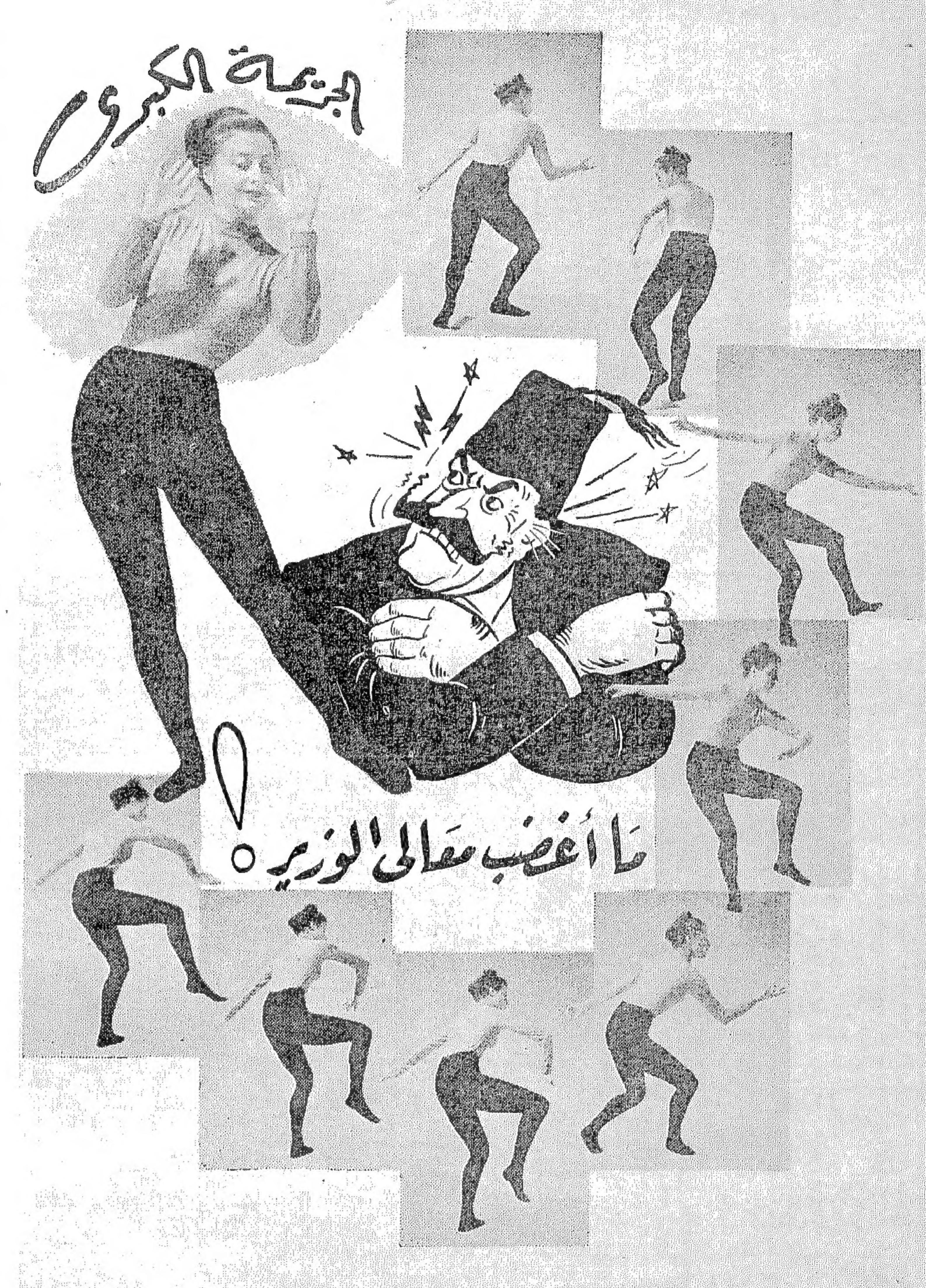
هدايا العدد الممتاز : ١٠٠ زجاجة من أفيخر بارفان ١٠٠ اصبع من الروج ١٠٠ علبة بودرة فاخرة



وهو لم يقتتن بعد بأن الرقص التوقيعي كما تسميه وزارة المعارف والرباضة التوقيعية كما يحلو لنا تسميتها شيء لا خطر منه ولا شر فيه ، فديننا الحنيف لا يكره للمسلمة أن تكون هيفاء أقبلت أو أدبرت ، ويرى الشاعر العربي أن المرأة المثالية هي تلك التي لم يشتك منها قصر ولا طول ، وقد لاحظ معاليه أن جيلنا من الشباب أصبح لا يقبل على فتاة مترهلة أو غير متناسبة الأجزاء اذا أراد زواجه وشا ، تعمير البيوت .

واذن فالرياضة البدنية واجب محتوم للفتاة المصرية ، وهي للاسف الشديد تعالج رشاقة جسمها في البيت بالامتناع عن تناول الطعام أو الانصراف عن بعض الاطعمة المفيدة حتى تتخلص من الشحوم المتزايد الذي يفسد مجال جسمها ، فلو اننا نشرنا الرياضة وجعلناها أصلا في حياتنا لما حاولت أي فتاة وسيلة غيرها للتخلص من متاعب الجسم وترهله

الرياضة التوقيعية من احب الرياضات الى النفس لأنها شيء منسجم ومن أقرب الاشياء الى طبيعة النساء فهن - ولعل معالي الوزير يعلم - يطربن الى الموسيقى ويملئن اليها ، فعلى هذا النغم يوقعن العابهن ، ويكتسبن عدة أغراض ، من أهمها تحسين أجسامهن وهو من أهم أغراض الرياضة التوقيعية ومن احب الاشياء الى نفوس فتياتنا المحدثات ان اوربا نفسها ترى في الرياضة التوقيعية وسيلة

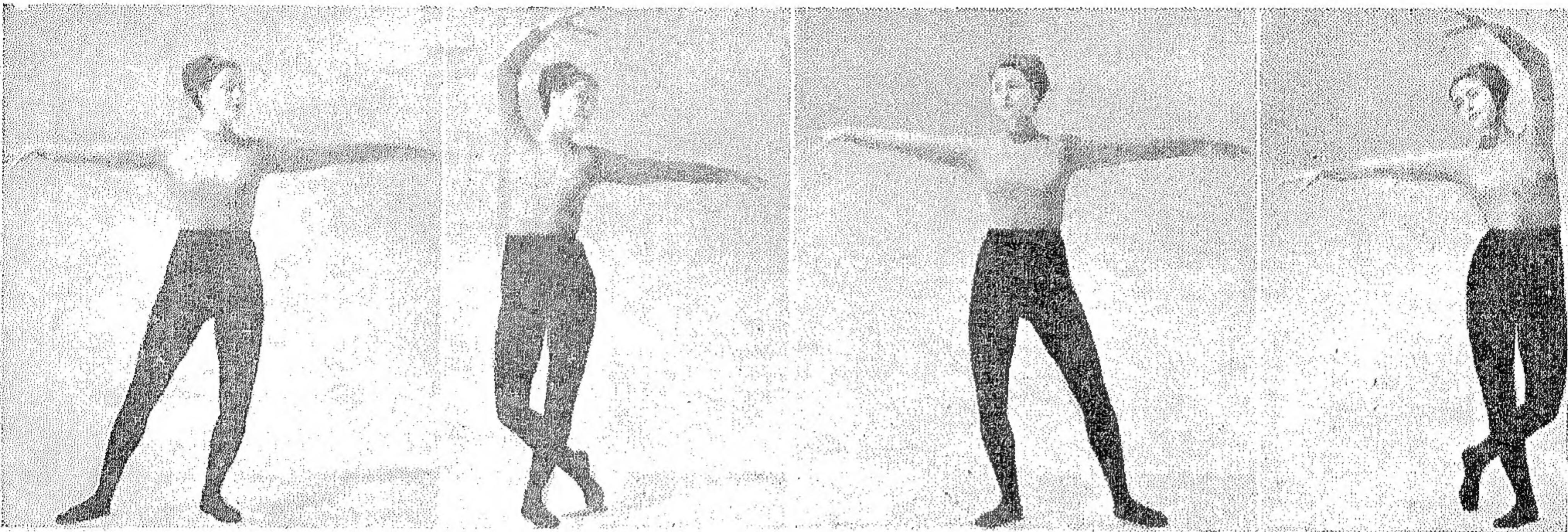


يهيئون المرأة المصرية بدر بك

ومن الصفات التي تذكر معاليه فيشكر عليها انه رجل يقتتنع حين يبدو له وجه الحق

واذن فنحن غير مختلفين مع معالي وزير المعارف . في القصد والغاية وان غيرة معاليه محببة الى نفوسنا اذا كان القصد منها التقويم والاصلاح لا الاساءة الى ما كسبناه ، وهدم ما بثيناه ، وقد روعنا ان انتهز أصحاب الغيرة فالتفوا حول صاحبها

لم نشجع قط اي تبرج لأن التبرج في عقيدتنا شيء من مخلفات الجاهلية الاولى ، ونحن قوم مسلمون وصحيقتنا لها هدف سام هو المعاونة على تقويم الخلق وتهيئة الظروف الملائمة لاعداد ام صالحة وبنت مثالية سواء اتصل ذلك بروحها او عقلها او جسمها

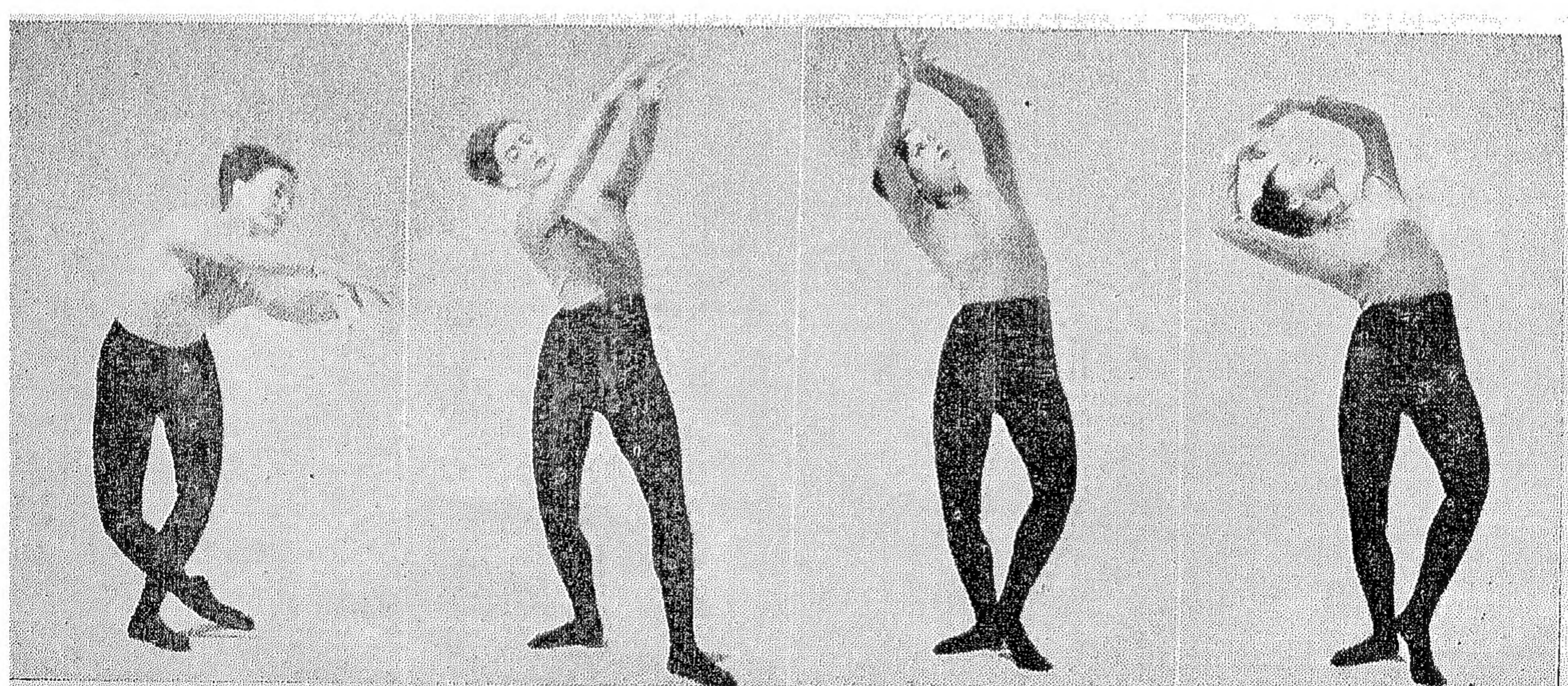
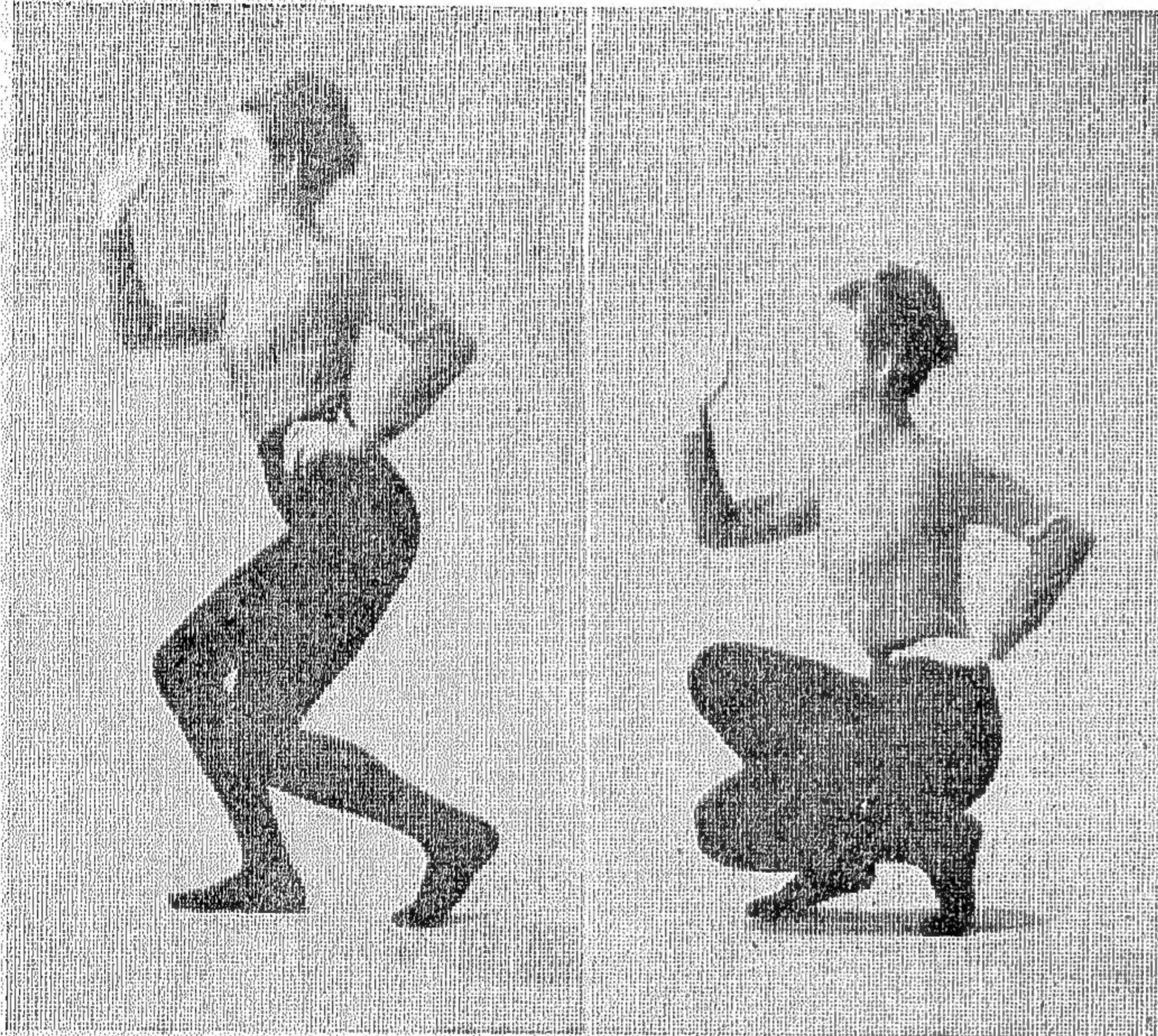


## الرقص والرياضة

بناتنا الى غيرها من الرياضيات والمجتمع فى مصر أصبح من الليونة والضعف بحيث لا يكاد يخلو بيت الا وفيه فتاة تجيد الرقص مع قريب او صديق ، وحياتها فى هذا العبث انها تؤدى شيئاً من الرياضة ، ولا بأس عليها من ذلك ٩٠

فلينظر معالي الوزير الى هذا الفصل المصور فلن يجد فيه خروجا على تقليد فان الصور تنطق بالحشمة ولا بأس على صاحباتها من الرياضة التي يقمن بها ٠٠ ان معالي الوزير فيه صفة طيبة تتمثل في أنه رجل يقتنع ٠٠٠ فهل اقتنع ياترى ٩٠

من الوسائل التي يمكن بها القضاء على الفوضى الضاربة في مجتمعاتها ، فان الفتيات هناك اعتدن ارتياز المراقص أو اقامه الحفلات الراقصة لكسب رشاقة الجسم ، وفي مثل تلك المجتمعات الراقصة يبدو الخطر واضحا ، أما انصراف الأوروبيات الى الرياضة التوقيعية فيحقق رغبتهن ويبعدهن عن مواطن الزلل في حلبات الرقص المزدوج الذي تحدث فيه كثير من المأسى ، فال الأوروبيون يحاولون اصلاح مجتمعهم بالرقص التوقيعي لصرف فتياتهم عن مراقصة الشبان أولا يجدر بنا أن نهيء الفرصة لهذه الرياضة حتى لا ندفع



نختار أهل الذوق والثقافة

الكولونيا المرطبة الجذابة

ذات الشذى العطرى

أتكينسون

ATKINSONS

المدالية الذهبية  
ماء كولونيا



جـ ١١، اتكينسونز ليمتد، ٢٤ شارع أولد بورن، لندن، إنجلترا

BY APPOINTMENT  
PARISIENS TO HM KING GEORGE VI  
J. R. ATKINSON LTD.

K-AEC 108-1-785-56

الكتكتوت

هدية من بنت النيل توزع مجاناً

ابتداء من العدد المقبل (أول نوفمبر ١٩٤٩) قررت إدارة بنت النيل أن توزع مجلة الكتكتوت مجاناً هدية للأمهات وأولادهن وبناتهن . فإذا اشتريت بنت النيل ابتداء من العدد المقبل فاطلبى من بائع الصحف (الكتكتوت) فهو ملحق بصحيفتك حتى يتسللى أطفالك بما تحتوى عليه من الموضوعات الطريفة .

## جمال في متناول يدك

العجبينة على وجهك كاللزقة . ح - اتركها على وجهك حوالي النصف ساعة ثم ارفعها بقطعة من القطن المغمورة باللبن الطازج . نظفي وجهك بقطعة أخرى من القطن وذلك بالبلاط لا بالمسح . هات بعد ذلك قطعة مستديرة من الخيار وادعكى بها وجهك جيداً .

غیرى نوع الفاكهة التي تتضمنها على وجهك ولتكن الفراولة يوماً والخوخ يوماً آخر وهكذا . استعمل هذا الماسك ستة أيام في الأسبوع . . .

... أما في اليوم السابع فضعى ماسكاً من البيض . . ١ - خذى بيضة طازجة واضربى صفارها في سلطانية .

في مقدورك وأنت في منزلك أن تصنعي بنفسك الكريم مستعينة بالنباتات . ولن تحتاجي كل يوم أكثر من نصف ساعة .

استعملى لهذا الغرض الفواكه والخضروات التي في متناولك كالفراولة والخوخ والكمثرى الناضجة والشمام والطمطمطم والجزر .

كيف تصنعين ماسك الجمال ؟  
١ - خذى من ٥٠ إلى ١٠٠ جرام من نوع واحد من هذه الفاكهة أو هذه الخضروات الطازجة . اغسليها جيداً بماء جار ثم اصحيتها بيديك .

٢ - ضعى هذه العجبينة المائعة على وجهك ثم دلكيه بيديك من أسفل إلى أعلى لبعض دقائق . استلقى آلان على كرسي مريح وضعى باقى

ب - أضيفي إليها أثنا  
الضرب قليلاً من زيت الزيتون  
نقطة فنقطة كما لو كنت  
تعملين طبقاً من المايونيز .

ح - وعندما يجده صفار  
البيضة ضعي عليه قليلاً من  
عصير الليمون ثم حركيه  
جيداً وضعيه على وجهك مع  
تدليكه جيداً بأطراف أصابعك  
من أسفل إلى أعلى لبعض  
دقائق .

ـ ضعي الان كلما تبقي  
من البيض المضروب على وجهك  
واتركيه لمدة نصف ساعة .  
ـ اسطفي وجهك بعد  
ذلك - بمنقوع التمر حنة  
هذا الماسك يلائم البشرات  
كلها .

### ثلاث وصفات

١ - كريم مرطب بالخيار  
الكميات :

١٥ جرام لباب الخيار الناضج  
٥ جرام لباب الشمام الناضج  
٥ جرامات عصير الليمون

٥ جرام لباب التفاح  
٧٥ جرام لبن بقرى  
٢٥ جرام شحم خنزير  
اصحنى الفاكهة بمدقة  
من الخشب وضعى اللباب  
بالمصفاة ثم أضيفى اللبن  
وعصير الليمون والشحم مع  
ضرب المزيج جيداً .  
هذه الوصفة تفيد البشرة  
التشتبة وتطرىها .

٢ - لوسيون الخيار  
الكميات :

٥٠ جرام لباب الخيار الناضج  
٣ جرام بياض البيض المضروب  
١٢٥ جرام ماء مقطر

٥ جرام روح الورد  
٩٠ جرام كحول درجة  
امزجي الكل جيداً لمدة  
عشرين دقيقة ثم صببيه على  
لب الخيار . اتركيه لمدة يومين  
وصفيه بعد ذلك بشاشة  
وصببيه أخيراً في زجاجات .

٣ - زيت الشمس  
الكميات :

٧٠ جرام زيت زيتون  
٥ جرامات قشر لوز  
٣ جرامات كوليسترول  
٢ جرامين روح اللافندر

# قواعد درجات حماكة

لاليزابيث أردن

الحصول على النتيجة المرغوبة  
فضلاً عن أنها تشد البشرة  
فلا تجعلها مترهلة .

و لتنعيم البشرة استعمل  
كربيما ملطفاً أو مغذياً يتافق  
ولونها ونوعها سواءً أكانت  
دهنية أم جافة وعليك  
بالتدقيق في اختيار الكريم  
الموافق لنوع بشرتك ثم ضعى  
الكريمة على وجهك وعنقك  
مستعملة في ذلك طريقة  
الربت بالأصابع بخفة حتى  
تتألق بشرتك فالبشرة الجميلة  
هي ما كانت تشعر الناظر

ابتدع إخصائيو الجمال  
طريقة بسيطة يمكنك بها  
يسيدتي أن يجعل بشرتك  
جميلة تنضج بالصحة

وهذه الطريقة تتكون من  
ثلاث خطوات اذا اتبعت بعناية  
فإن النتيجة تكون ما تطلبين  
ابدئي بقص شعرك حتى  
بعديه عن بشرة وجهك وذلك  
برباط لشعر الرأس أو  
منديل وذلك حتى لا تمر  
شعيرات الرأس على الكريم  
والسوائل التي توضع على  
الوجه فتزيلها أو تضعف من  
فعاليتها ثم اذكر دائمًا أن  
كل خطوة من خطوات عملية  
التجميل تبدأ من قاعدة  
العنق .

فلنظافة البشرة استعمل  
لوسيوناً خاصاً وكربيما خاصاً  
للتقطيف ويكون ذلك بغمس  
قطعة من القطن في اللوسيون  
بعد بلها من أسفل إلى أعلى  
بأدلة من قاعدة العنق ومتنهية  
بأعلى الوجه مع مراعاة العناية  
بفتحتي الأنف وجانبي الفم  
وكل المناطق التي قد توجد  
بها نقط سوداء أو بثور  
وضعى نصب عينيك دائمًا  
أن الحصول على بشرة جميلة  
يستلزم أن تكون تلك البشرة  
صحية ولاكسابها الصحة  
المرغوبة يجب تنظيفها جيداً  
وبعناية .

ولاكساب البشرة مظهر  
النشاط عليك بشراء ما يسمى  
بال Lotion Patter وضعى  
فوق فوتها قطعة مندابة من  
القطن ثم ضعى اللوسيون  
فوقها واربقي بخفة على الوجه  
والعنق حتى تنشط الدورة  
الدموية في البشرة وإذا كانت  
بشرتك دهنية فاستعمل  
قابضاً للمسام بدلاً من  
اللوسيون فتنشيط الدورة  
الدموية يكسبك بشرة متألقة  
وعملية الربت تساعد على

اليها بنعومتها وال الكريم الذي  
يصلح لبشرتك يكسبك هذا  
المنظر المرجو

فإذا اتبعت تلك الطريقة  
قبل الذهاب إلى الفراش فإنه  
يمكنك ترك طبقة خفيفة من  
الكريمة فوق وجهك طوال  
الليل وإن كنت لا تودين  
ذلك فننظفي بشرة وجهك  
بلوسيون البشرة لازالة  
الكريمة الزائد فيكون وجهك  
على أهبة التجميء بوسائل  
التجميل الأخرى من بودرة  
وروج الخ .

وأذكرى جيداً انه  
للحصول على البشرة الجميلة  
قومي بتلك الطريقة مرتين على  
الأقل يومياً أحداهما صباحاً  
والآخر قبل النوم كما انه  
عليك بها في كل مرة تريدين  
فيها أن تتجمل وتنظى .

## أزياء الأفتشة لسنة ١٩٥٤

### للصبح

جرسيه  
اسكتش  
بيه دى بول

### بعد الظهر

برى صوف  
شين صوف  
(الموس بدري) روبيه

### للمساء

فاكي  
فاسونيه  
سانجات

R.C.C. 35222

الصالون للندر

الاسكندرية

القاهرة

# وَصِنَاعَاتُنَا بَيْنَ رِصَارِهَا وَضَحْرِهَا

٢ - تعدد الزوجات اجرام ولا يوجد في نظرى في عصرنا الآن أسباب تبرر تعدد الزوجات وهي اهانة كبرى للمرأة والدين الحنيف نفسه جاء بتحديد الزوجات لا الاباحة وقرر أن من العدل واحدة ويكون الرجل عظيما اذا أرضى ضميره وأرضى الواحدة وكان عادلا والمرأة

من الجيل الجديد بكثيرات

٣ - من رأى في الطلاق أن يسحب من الرجل والمرأة ويكونان أمام القضاء على حد سواء فالطلاق لا يصح استعماله ببساطة لأن أغض الملال عند الله الطلاق فالقاضى له الحل الاخير في تحديد روابط الاسرة

٤ - رأى في التعليم اطالب بالماج بتعليم البنت لأن عليها سعادة الشعب ولها الاثر الاكبر في تهذيب ابناء الامة وتربيتهم تربية صحيحة فلكل نصلح الابناء يجب اصلاح الامهات فأصلاح الابناء يأتي في المرتبة الثانية ولم نصل إلى أي سعادة في البيت أو الخارج الا بتعليم البنت والحياة والتاريخ يشهد بمجده العلم ومن اكتسبه فالتعليم فرض على كل فرد ويجب أن يكون التعليم على الطريقة الصحيحة وبأسلوب مفيد ولا يقصد بالتعليم الموسيقى وسيدات صالون فقط ولا اللغات وإنما التعلم هو فن الحياة وتخریج بنات مثقفات زوجات وأمهات وسيدات عاملات صالحات للإنسانية والمجتمع والوطن هيئة بنت النيل حزب جميل ما دامت له أهداف معترف بها وأتمنى أن لا ينسى الغاية والاصل بل يكون في اصلاح متواصل اجتماعية وأدبى وعلمي وكل ما يزيدنا رفعة .

« أجاب الاستاذ حسن فهمي الاستاذ بكلية الهندسة على أسئلة بنت النيل الخاصة بمنع المرأة حق الانتخاب وتنوع الزوجات ومشكلة الطلاق وما اليها ، ونشر اجابات حضرته وان لم تتفق معه في جميع التفاصيل »

١ - لا يصح اعطاء حق الانتخاب للسيدات لأن الرجل نفسه له حق الانتخاب ولا يستعمله اذ أنه يعتبر الا دوافع هناك لاستعماله ولا يسأل من يهمل حقه في الانتخاب ، فحتى يتمتع الرجل بحقوقه السياسية الصحيحة لأجد مانعا حينئذ لاعطاء المرأة حق الانتخاب فان كثيرا من النساء فضليات يؤدّين الواجبات بل ويبرزن على كثير من الرجال مما يجعلنا نعتقد أنهن أقدر على التفكير والمسؤولية على الأقل من الرجال المتوسطين والأمينين الذين لهم حق الانتخاب فيجب الانتفاع بكل فرد انسان له مميزات

فحق الانتخاب ليس مقصورا على الرجل والمرأة فعندما يصل الرجل إلى درجة الانتخاب السليم لنفسه يكون حق المرأة مسألة مفروغ منها وبالتالي حق التمثيل في البرلمان فلانترك المشكلة الأساسية ونظام الحقوق السياسية بالنسبة للرجل ونطرق مسألة فرعية فتضيق بها مشكلة أخرى إلى مشكلتنا فلا نطالب بحق الانتخاب والتمثيل البرلماني للمرأة ولكن لننتظر حتى يتم الاصلاح بالنسبة للرجال فيجيء الحق للمرأة طائعا لانه مما لا شك فيه أن الرجل كالمرأة في الحقوق الإنسانية والاجتماعية أما الآن فمعركتها خاسرة



## رُغْوة فوق العادة

جربيوا دولسول تشعرون بأحساس عجيب ينشأ عن رفوته المدهشة ذات التأثير اللطيف النافذ الذي يتخال الشعر فيفيده وينعشه ... وشامبو دولسول يرغى في جميع أنواع المياه حتى المياه الجيرية (المالحة)

و دولسول يكشف عن الجمال الطبيعي للشعر من اول مرة ويزيد لونه حيوية وصفاء .

وبعد عمل الشامبو دولسول يصير الشعر منا وسهل التمويج ... شعر نظيف ... شعر لامع ... شعر تألق صحة وجمالا بفضل دولسول كادوريسين دولسول مركز ٥ اضعاف ولذا فهو اوفر استعمالا

تجدون في كل مكان زجاجة دولسول الصافية للتتجربة فهي تكفي لعمل الشامبو مرتين .



# الرَّبَاعُ

## للدكتور على بر القيم

بالنفق قتلتها بالسيف .  
 جمع عمرو رجاله وجهزهم  
 على النحو الذى رتبه قصير ،  
 وعندما اقترب الركب من  
 مدينة الزباء ، تقدم قصير  
 فبشرها بما أحضر ، وأخذ  
 يصف لها ماجلب من طرائف  
 وتحف نادرة ، ولما أبصرت  
 الزباء الجمال وهى قادمة ،  
 تكاد قوائمهما تشن مما تحمل ،  
 قالت لقصير :

ماللجمال مشيهها وئيدا  
 أجندهلا يحملن أم حديدا  
 ودخلت الابل المدينة  
 وأوقف قصير عمرا على باب  
 نفق الزباء وخرج افرجال  
 وأخذوا ينهبون ويقتلون من  
 فى المدينة ، ولما أحسست  
 الزباء بما حدث هربت الى  
 النفق ، فوجدت عمرو بن  
 عدى واقفا ببابه ، فمصنط  
 خاتتها وكان فيه سمن ،  
 وقالت بيدي لا بيد عمرو ،  
 وقتلها عمرو بالسيف ،  
 ونهب مدینتها ، وسيبى أهلها  
 ثم عاد الى بلاده بعد أن ثار  
 لنفسه .

ما خف وزنه وغلا ثمنه من  
 التحف والطرائف ، حتى  
 يتمكن من اغراء الزباء فيأخذ  
 بشارة منها .

ولما رجع قصير الى الزباء  
 بما يحمل ، أعجبت كل  
 الاعجاب بما أحضره لها من  
 تحف وزادت ثقتها به ،  
 وجهزته مرة أخرى ، فأحضر  
 لها أكثر مما أحضره في المرة  
 السابقة . ولما أحسست  
 للمرة الثالثة قال لعمرو بن  
 عدى : اجمع لي ثقات  
 أصحابك واعمل كل رجلين  
 على بعض فإذا دخلوا على الزباء  
 أقمتك على باب نفقها وخرجت  
 الرجال فصالحوا بأهل المدينة  
 فمن قاتلهم قاتلوه ، وإن  
 أقبلت الزباء تريد الاختباء

له : أشوار عروس ترى ؟  
 فقال : أم غدرا أرى ، فسقته  
 خمرا حتى ثمل ، وأمرت  
 بنزف دمه حتى مات .

. وخلف جذيمة على الملك ،  
 عمرو بن عدى . فقال له  
 قصير : تهيا واستعد ولا  
 نترك دم خالك ، فقال :  
 وكيف لي بها ؟ فطلب منه  
 قصير أن يجعل أنفه ويضربه  
 على ظهره حتى تظهر آثار  
 الفرب ، ولكن عمرا رفض  
 ذلك فجعل قصير أنفه بنفسه  
 وأحدث أثارا بازرة في ظهره  
 حتى قال العرب : لامر ما ،  
 جدع قصير أنفه .

أما الزباء فقد سالت كاهنة  
 عندها عن مصيرها فقالت  
 لها : أرى هلاكك بسبب  
 غلام غير أمين ، هو عمرو بن  
 عدى ، ولن تموتي بيده ،  
 ولكن بيديك ، فخشيت الزباء  
 عمرا ، واتخذت لها نفقة في  
 المجلس الذى كانت تجلس  
 فيه ، يصل إلى حصن لها  
 في داخل مدینتها .

خرج قصير كأنه هارب من  
 عمرو ، دخل على الزباء وقالت  
 له : ماذا أرى بك يا قصير ؟  
 قال : فعل بي ذلك عمرو  
 بن عدى ، فأقبلت اليك  
 فأكرمتها الزباء . وأقام  
 عندها حتى وثبتت به واطمأنت  
 إليه ، فطلب منها أن تسمح  
 له بالذهاب إلى العراق لأن  
 له بها أموالا كثيرة وثيابا  
 فاخرة وتجارة عظيمة يريده  
 احضارها ، فأعطيته الزباء  
 مالا وفيها وعيدها ، ورحل  
 قصير إلى العراق وعندما  
 وصل إلى العيرة ، دخل على  
 عمرو بن عدى وأخبره بما  
 حدث وما فعله مع الزباء ،  
 وطلب منه أن يعطيه من كل

من شهيرات نساء العرب ،  
 وأجملهن خلقا ، وأحزمهن  
 أمرا ، وأبعدهن نظرا  
 وأوسعهن ادراما . وحكمة  
 وأكثرهن مقدرة ومهارة ،  
 « الزباء » بنت عمرو بن  
 حيان ، التى تربعت على  
 عرش الجزيرة بالعراق حقبة  
 من الزمان .

وأهم حادث أثر فى مجرى  
 حياتها رغبتها . فى الانتقام  
 من جذيمة الابرش ملك  
 العراق الذى قتل والدها ،  
 وقد نصحتها اختها إلا  
 تحاربه ، لانه رجل قوى ولا  
 ينتظر لها أن تظفر به إلا عن  
 طريق الحيلة والدهاء ،  
 فأرسلت الزباء إليه خطابا  
 تقول فيه إنها لم تجد فى  
 ملك النساء إلا ضعفا فى  
 السلطان ، وأنها لم تجد  
 لملكها من يشغلها ولا لنفسها  
 كفتا غيره ، ودعته إليها ،  
 لكي يضم ملكها إلى ملكه ،  
 ويصل بلادها ببلاده وتسلمه  
 مقاليد أمرها .

ولما أتى كتابها جذيمة  
 الابرش ، ووفد عليه رسليها ،  
 استخفه الطمع ، وأغراه  
 النفوذ وحب السيطرة ، فجمع  
 أصحاب الرأى في الدولة ،  
 وعرض عليهم مارأته الزباء ،  
 فوافقوا جميعا على أن يذهب  
 إليها جذيمة ، عدا قصير بن  
 سعد اللخمي ، وكان من  
 أدهى رجال عصره اذ قال :  
 هذا رأى فاتر وغدر ظاهر ،  
 فإن كانت صادقة فلتحضر  
 إليك والا فلا تمكنها من  
 نفسك ، فتقع فى شراكها ،  
 وقد قتلت أباها ، ولكن  
 جذيمة لم يوافق على رأى  
 قصير ، ورحل إلى الزباء فى  
 موكب حافل واستقبلته رسلى  
 الزباء بالبشر والترحاب ،  
 وسار جذيمة تحيط به  
 الخيل والجناد من كل ناحية  
 حتى دخل على الزباء فقالت

## تفصيير الكلمة

### أصبح الآن أسهل وأدى إلى السرور



١ ملء ملقة صغيرة من الغسيل (اللوسيون) في طبق صغير  
 ٢ مسحة سريعة بقطعة قطن مغمضة بالغسيل

٣ إبدال اللغة باخرى نظيفة

ان هذا الغسيل اللطيف الراحتة يوفر الوقت والتعب والصابون ويصنون  
 بشرة الطفل الرقيقة من التسلعات والالهابات والعدوى. جري زجاجة اليوم

**Johnson's  
BABY LOTION**

ملطف ومنظف



JOHNSON & JOHNSON (GT BRITAIN) LTD., SLOUGH AND GARGRAVE

الله اعلم

لا تنزع عجى لاتفه الاصابات او الامراض ، واحدري ان  
تكلفى زوجك ما لا يطيق بدعوة الطيب فورا فهناك من  
الوسائل ما يغنينا عن الطيب في الاصابات الخفيفة ،  
والتيك الوانا منها ووسائل علاجها ، وسوف يغاصمنا  
الاطباء قبل ان يغاصموك ! ..

**ضربة الشمس :**  
ادهنى الجزء المصايب بالفازلين واربطيه بالشاش وامنعي عنه الشمس .

**عسر الهضم :** مددى المريض بحيث يكون جالساً نصف جلسة . رشى الصدغين والجبهة بالماء البارد وامتنع عنه الاكل مع توفر الراحة . اعطيه شايا أو قهوة .

**جسم غريب في الأذن :**  
ضعف نقطة من الجليسرين الدافىء في أذن المريض  
وأجعليه يميل برأسه للجهة المقابلة .

**جسم غريب في المخلق :**  
اجعليه يبلع لباب الخبز . أو ابحثي عن الجسم الغريب  
بواسطة عود في نهايته قطعة من القطن الطبيعي .

الكسر :  
ان كان الكسر مفتوحاً فيجب تنظيف الجرح و تضميده  
بعناية تامة . أما الكسر نفسه فيجب ايقاف حركة العضو  
المصاب بلوحين من الخشب يربطان جيدها الى ان يحضر  
الطبيب الاخصائي .

**الخروج :**  
يجب وقف سيل الدماء ان كان هناك نزيف - نظفي الجرح والجلد الذى من حوله بصبغة اليود أو الكحول أو هاء الاوكسيجين أو المركب وكروم . واربطى الجرح بضماد معقم . وان شرحت فى أن يكون الجرح ملوثا عليك باعطائه المصاب حقنة ضد جرثومة التيتانوس . فاذا تعذر وقف النزيف لغير ما سبب مفهوم فعليك بالشخص العتيد ؟ ..



الكلمة :

لا يمكن أبداً معرفة ما إذا كانت الكدمة خطسيرة أم لا خاصة وإن كانت في الجمجمة أو الامعاء . أما إن أصابت الامعاء فيخشى أن يكون قد انقطع بداخلها وعاء دموي سبب نزيفاً داخلياً . عالجي الكدمة بكمادات باردة أو ساخنة ليأتيك الشفاء عاجلاً . أما إذا كانت الكدمة غير معروفة تماماً فيحسن بك أن تعرضي نفسك على الطبيب ولا داعي لخصومته في تلك الحالة ؟



ألم الاسنان :

استعمل المضمضة  
بالشاي الفاتر ولا تمسى  
موقع الالم بأصبعك مهما  
كانت الحال . خذى قرصا  
من الاسبرين ريشما تذهبين  
إلى طيب الاسنان .

## **الخراجات والدمامل :**

استعمل الغسيل  
الموضعى بما ساخن يقدر  
ما تتحملين . ضعى كمادات  
وغطياها بالمشمع .  
تناول قرصا من الأسبرين

الغرس في العن :

لَا تفْرِكِي عَيْنِيْكَ .  
ا فَتَحِيْهَا وَبِطْرَفِيْهَا مِنْدِيْلَكَ  
النَّظِيفِ ا نَزَعَنِي هَنَدَّا  
الغَرِيبِ الَّذِي يَكُونُ عَادَةً  
قَدْ ا نَتَقَلَّ إِلَى رَكْنِ الْعَيْنِ  
جَهَةَ الْأَنْفِ .

**لسعة الذهور أو النحلة :**

لَا تُعْكِنْ مَوْضِعَ الْمَسْعَةِ  
ضَعْيٌ عَلَيْهِ مَاءٌ وَخَلًا أَوْ  
مَاءٌ وَأَمْوَالِكَ • إِنَّ الْفَلَاحِينَ  
يُعَالِجُونَ الْحَالَةَ بِمَوْضِعٍ قَلِيلٍ  
مِنَ الطِينِ وَلَكِنْ تَخْشَى  
قُدْرَتِهِ



### الحرق :

ان كان الحرق خفيفاً اي ان كان لم يصب الا الجلد عليك . بدهن الموضع بالفازلين وربطه بشاشة جافة . وان كان الحرق قد احدث جرحاً علىك بتنظيفه بما مغلي ودهنه بفازلين بوريكيه ولفه بشاشة جافة . أما ان كان الحرق عميقاً فيجب أن تبادرى بعرضه على الطبيب .

ونحن ننصحك الا تصيغى سمعاً الى الوصفات البلدية في علاج جروحك لثلا تسوء العاقبة ، فقد كادت احداهن تموت حين عالجت حروقها بالزفت ٠٠٠

### التواء المفاصل :

يصعبه عادة سواد العضو المصاب . وأفضل علاج لهذه الحالة حقنة نوفوكايين التي لا يمكن أن يقوم بعملها الا خبير . امعنى العضو المصاب عن الحركة بربطه جيداً برباط من البففة . واخذى الى الراحة التامة ان أردت أن تشفي مما أصابك بسرعة واحذرى أن تستمعى الى الوصفات البلدية أو الموافقة على تسليم مفصلك لاي مجرم مهما أشادوا لك بشهرته الكبيرة فان علاجه قد يتربّ عليه بتر العضو كله



### الاغماء :

مدى المصابة بحيث يكون رأسها منخفضاً عن جسمها . اضربيها على وجهها براحة اليد . قربى من أنفها آمونياك او خلا مرکزاً

### الصداع :

راحة ، هدوء ، ظلام . امتناع عن الأكل . أخذ مسهل . كمادات باردة . حمام ساخن للقدم مع تناول قرصين من الاسبرو اخذرى الاسراف في الاقراض

### الحمى :

علامة العفوننة في الاماء . واعلمى ان الكينا والاسبرو لا يزيلان سبب الداء الذي يجب أن تبحشى عنه بواسطة فحص دقيق يقوم به طبيب اخصائى .

### الارق :

خذى قرصاً او قرصين من الاسبرو وفنجان تيليو او زهورات . وابعدى ما استطعت عن المنومات التي تضعف القلب او التدخين . فهو من عوامل الارق .

# فهل أننا أرضاء بـ



استعمل من يوم الربم اجرى  
المأمورن او دوينتو .

**كريم أو رورونو الجديد**  
**يوقف العرق والرائحة بأمان**  
**لمدة ثلاثة أيام .**

إن كريم أو رورونو هنتر . يحقق  
آنفذه طوال ثلاثة أيام . ويوقف  
عرقه بประสية فعالة ...

وزيادة على ذلك فهو سريرك أرينا  
لوقاية المزاجة لتجنيفيه بهاء هالجين .  
لقد سريرك يمسك الردى يمتع رائحة العرق  
وهو قال منه لشمن لزيك طبقة لزجة  
كم يحب المدرين منه يقع لعرقه والرائحة .  
ويقول نعم أنا ملمس بنهائية العلبة ولزيجت  
هنى ولو تركت لفظاته مرفوعا .

جزي أو رورونو . نو إنما قدمها دى  
وصول المفہل . ونكهة الصنو علية على  
صيحة سائل أرينا .

إذا استعملت  
كريم  
أو رورونو  
ضمنت لوقاية  
لثلاثة أيام



## خواطري

بقلم عيسى متولي  
اطلبى نسختك من المؤلف  
١٨ شارع سكة الظاهر بالقاهرة  
١٠ فروش خالص البريد

ظهور حديثا

**كيف نقى الفراء ؟**  
يمكننا أيضا بكل سهولة  
واقية فرائنا من عبث العثة .  
يمد الفراء على المنضدة على أن  
تكون البطانة ملائمة للخشب  
ولتأخذ السيدة عصا من  
الخيزان وتضرب بها على  
البطانة ضربا خفيفا لطرد  
الغبار . يرش بعد ذلك  
المسحوق الواقى من العثة  
على الفراء بحيث يصل الى

## كيف تهضئ على العثة

أما ان كانت ملابسنا  
مطوية فيجب علينا أن نعرف  
أولا ان العثة تحب العيش  
فى الظلام ، فعندها تكون  
الملابس موضوعة فى الادراج  
أو على الرفوف تكون أكثر  
تعرضها للعثة . غير انه فى

### كيف نقى ملابسنا الصوفية؟

يجب أولا أن تكون نظيفة  
تمام النظافة وان نقيةها من  
هجمات العثة باستعمال  
المستحضرات المشهورة  
بفعاليتها والتى توجد فى  
الصيدليات . علينا اذن أولا  
أن نفحص ملابسنا الصوفية  
فحصا دقينا لنكشف عن بقع  
الدهن فنزيلاها بواسطه  
البنزين . وعلينا أن نرش  
بعد ذلك المستحضر الواقى  
من العثة الذى وقع عليه  
اختيارنا .

### كيف نقى ملابسنا ؟

تكون ملابسنا اما معلقة  
فى الدواليب أو مطوية فى  
الادراج أو موضوعة على  
الرفوف فان كانت معلقة ،  
علينا بتغيريشها بعنایة ثم  
تعليقها ورشها بالمستحضر  
القاتل للعثة وخاصة الجيوب  
والاكمام والقلابات فان هذه  
الاجزاء من الملابس ترکن  
اليها العثة . وزيادة في الحيطه  
يجب رش الدوالب المعلقة فيه  
الملابس مع عدم اهمال أي  
ركن من أركانه .



الجلد نفسه .  
**كيف نقى السجاجيد  
والستائر ؟**

ليس ملابسنا فقط هي  
المهددة بالعثة ، بل توجد  
 هنا السجاجيد والستائر  
 التي تكون هي الأخرى معرضة  
 لغوايل هذه الحشرة القارضة  
 علينا اذن أن نرش وجهتها  
 بمسحوق النفتالين أو أي  
 مسحوق آخر ، رشى على الأرض  
 نفسها هذا المسحوق لتنقطعى  
 على هذه الحشرة كل السبل .



# أناقة في مجلتك عائلية



سُبْلَةٌ مُّكَبِّرٌ



# داتن صيراحتك

٥٩٢



بابرونات  
بنطال  
شلن ١٥

# أقتبل الخريف



معطف من الصوف السميكة رمل اللون الياقة من القماش الاسكتش الوردي المخطط بالاصلفر والاسود . والقبعة من ابتكاد جان بارتيه صانع القبعات المعروف وقد حلية بريش طير جميل



يقدم مارسيل روشاو معطفا قصيرا على شكل متوازي المستطيلات مصنوعا من الصوف . وتزداد الجهة الطويلة على الجهة القصيرة . الياقة من الاستراكان وقد حلية حافته بقماش من نفس قماش المعطف . أما الجونيلة فمن الصوف الاسود



اطلقت جان لافوري على هذا الفستان اسم قطار الساعة الثامنة والسابعة والأربعين . وهو على شكل قميص بأربعة جيوب . وقد حلى الحزام بسلسلة مذهبة علقت في آخرها صفارة يمكن لصاحبة الفستان أن تستعملها

# تايرات

لقد اختصت أزياء لندن بالتايرات وها هي ذي تبعث اليينا بأول دفعه منها لنقدمها لقارئنا كى يبدأن من الآن فى تحضير ملابس الشتاء ان معظم هذه التايرات مصنوع من الصوف الانكليزى وقد اهتم مبتكر هذه الازيا، فى ان



فى أعلى : تاير أسود من الجروجران  
من الساتان

فى الوسط : تاير ذو ياقة مفتوحة بقلابة  
أسفل الماكيت مفتوح الى الجانبين

الى اليمين : تاير من الصوف الكحل  
الجونيلا من البليسيه والقبعة محلاة بالابيض



تاير أنيق ضيق عند الخصر محل بشلاته زراري

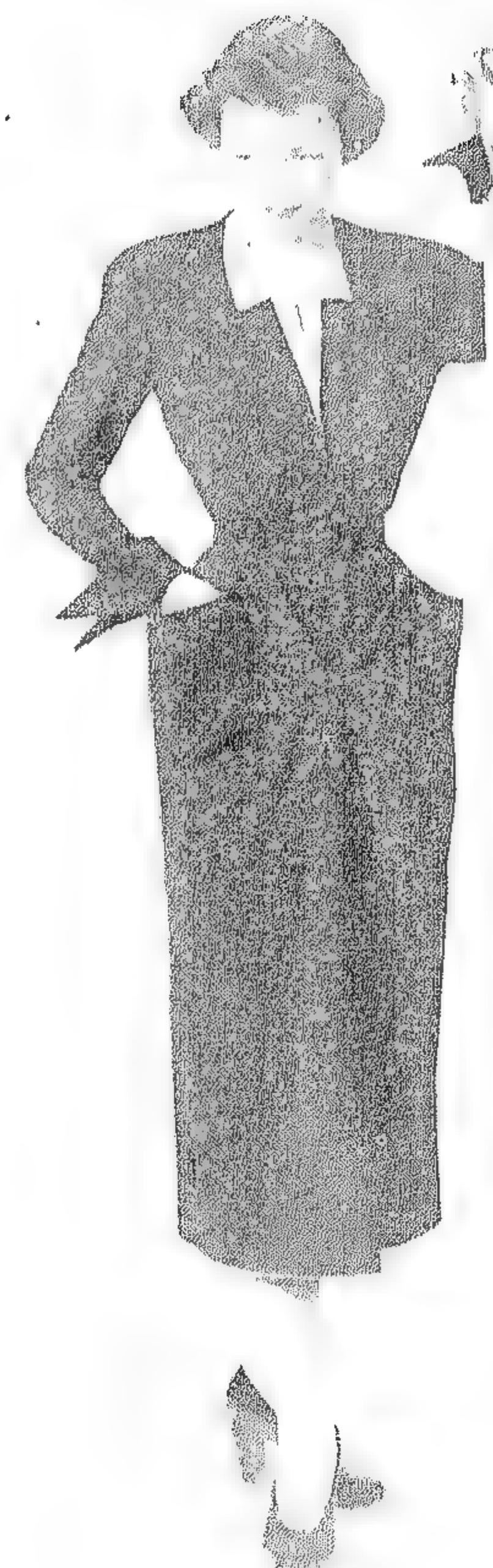


## من لندن

يكونوا بعيدين عن التعقيد قريبين ما أمكن من البساطة التي تتفق مع هذا العصر . انتقى يا سيدتي ما يحلو لك من هذه الأزياء ولكن اياك والفالاة في عددها فتاير واحد يسكت



تاير كروازيه بست زراير . الجيبان وقلابات الكمين مبتكرة

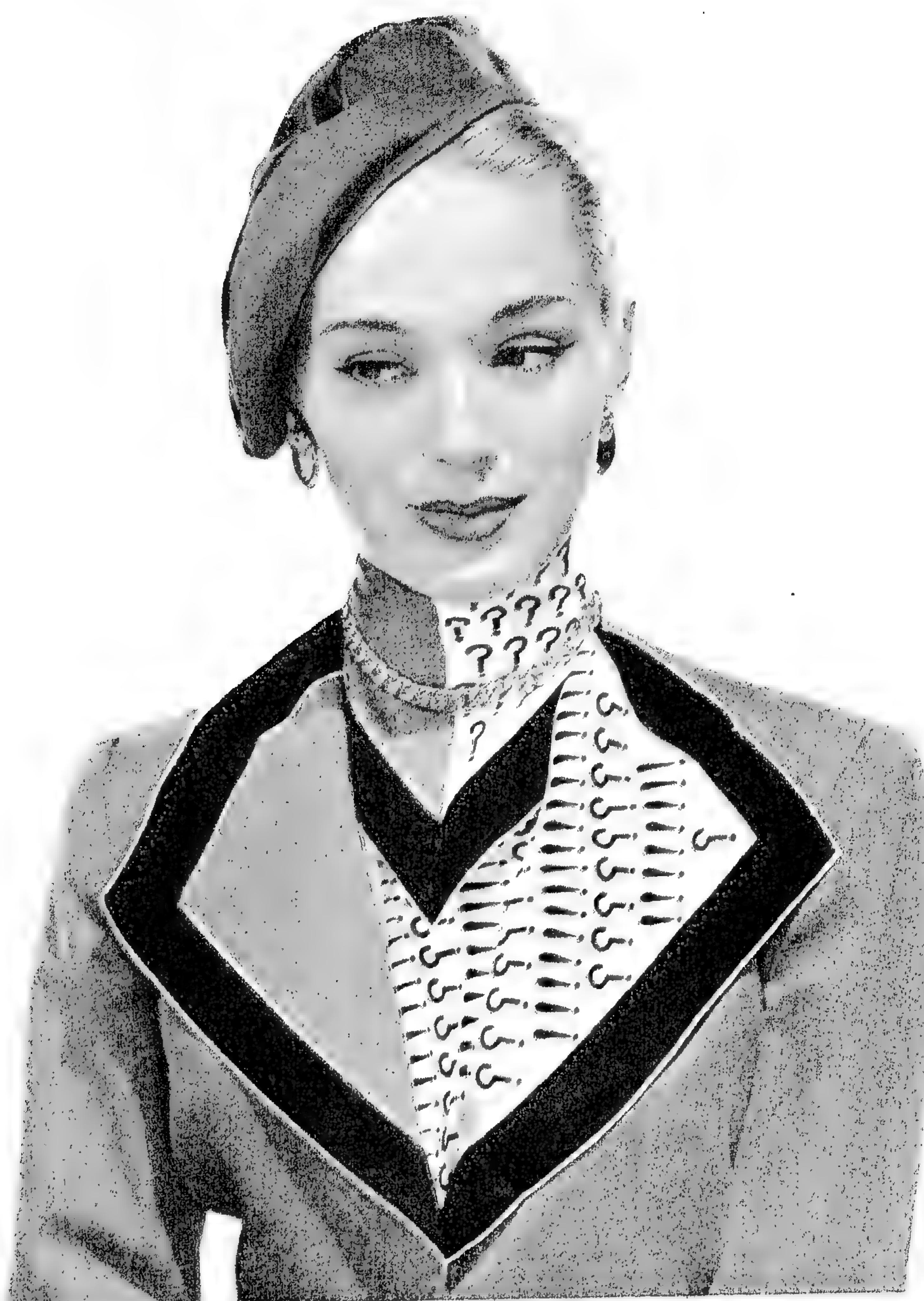


في أعلى : فستان أنيق من الصوف الياقة مفتوحة على هيئة مثلث وملاءة بقماش أبيض



في الوسط : ذات الرداء الاسود . فستان أنيق . الياقة مربعة مفتوحة الى أسفل

الى اليسار : تاير من التويد مثال في البساطة والاناقة



علامات تعجب وعلامات استفهام هي  
حلية هذه الغادة الهيفاء التي غطت  
ياقه تايرها وصدرها بهذا الايشارب

المبتكر



رأت هذه الحسناء أن العهد قد طال على  
فستانها فما كان منها الا أن حلته  
بهذا الايسارب الجميل الذى يبدأ من  
الياقة داخلا تحت الحزام ومتنهيا عند  
الركبة تقريبا



ووجدت هذه الغادة أن ياقتها فى غاية  
من البساطة فرأى أن تلف حول عنقها  
هذا الايسارب البديع بعد أن عقدته  
من الجانبين

# مانكان

بعد ان يأس ان  
عارضات الازياء لا  
سائقين اهن سوى  
العماته بقدورهن ولكن  
الواقع مختلف ذلك  
كل الاختلاف فان



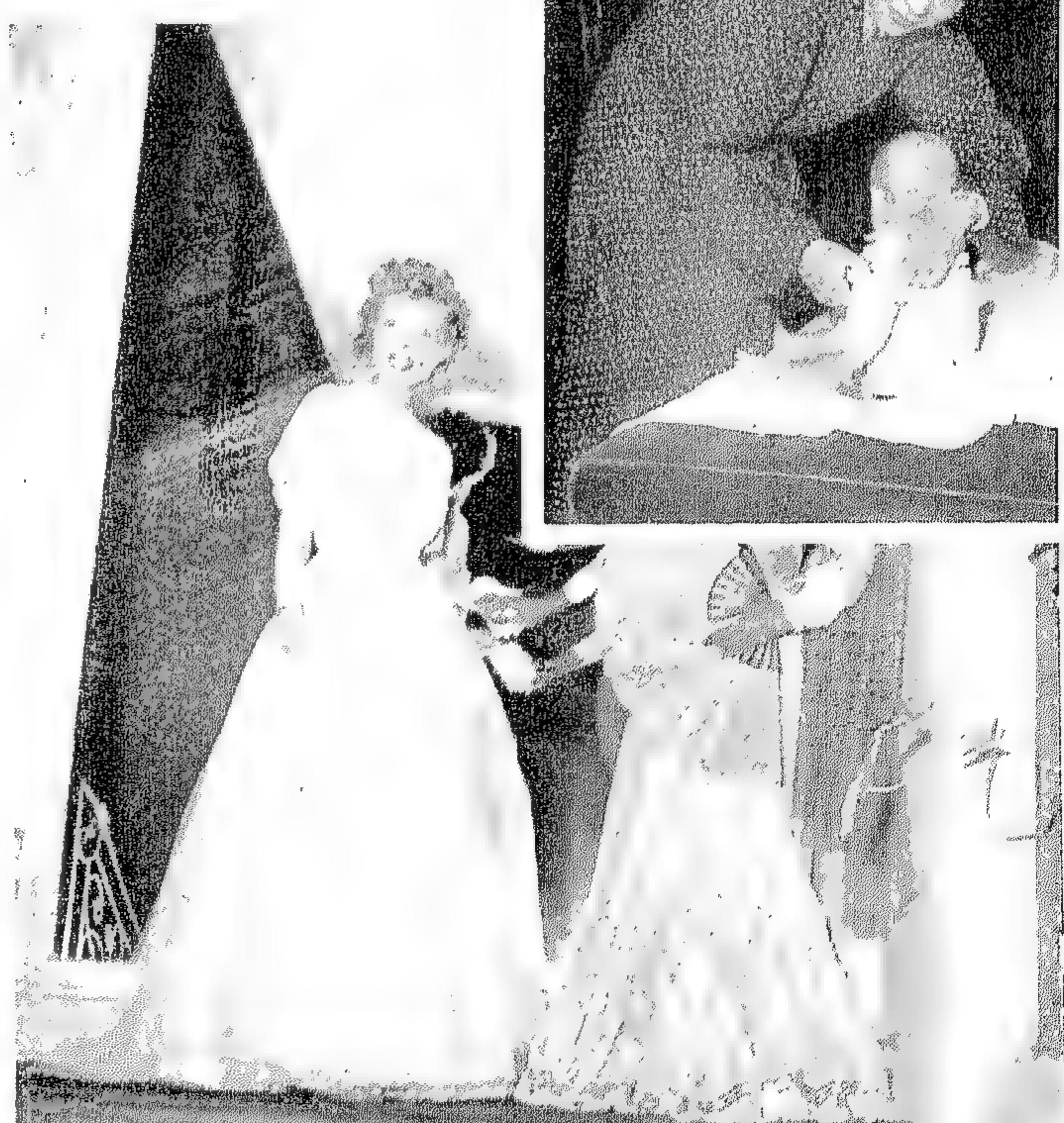
عمر بربسيان ١٥  
سنة تعمل مانكان منذ  
ستين لها ابنة في  
ال السادسة عشرة تريد أن  
تصبح حائكة ملابس  
داخلية →



على الرعم من أولادها  
الثلاثة تبدو هيلين في  
ميعة الصبا وقد  
تخصصت في عرض  
أزياء حفلات الزواج ←



اما جالي ف عمرها ٢٥ سنة وقد  
عملت قبل أن تصبح عارضة على  
احد مسارح باريس . وعندما ينتهي  
عملها تسرع الى طنانها لترضعه



# وأَمْهَات

معظم هؤلاء العارضات متزوجات وقد أنجبن أكثر من ولد . وهن يبذلن لفلذات أكبادهن كل عناء كما ترينا هذه الصور .

بلغ ميشلين ٢٧ عاماً أما ابنتها فعمره ٦ سنوات ويعرف القراءة والكتابة ويقول انه يريد أن يصبح موسقيا



لقد عاشت اوندين في السنغال وهي زوجة ضابط وام طفلتين ولا يزيد سنهما على الـ ٢٧ سنة



هاهي ليس عارضة لازيه ترضع ابنتها بعد ان انتهت من عملها عند بير لونفان صانع الزياء الشهير





## من الرأس إلى الفم

أعلى :

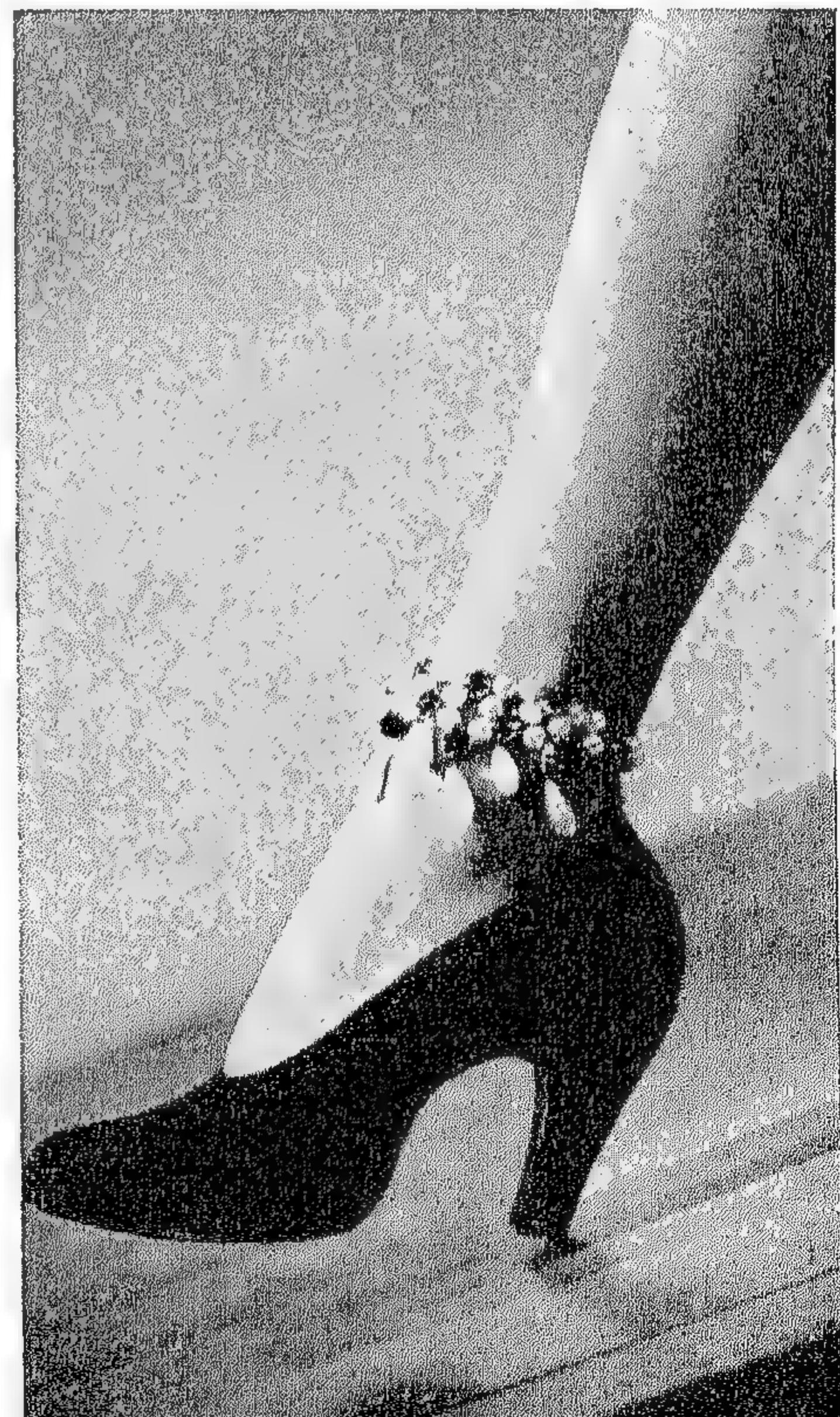
لقد ابتدعت صانعة القبعات الشهيرة جرمين لرو هذه القبعة الغريبة وهي تشبه الطربوش الى حد كبير وحلتها بهذا العصفور ذى الجناحين العريضين

إلى اليمين :

قبعة من القطيفة السوداء والمذهبة عرضتها سيمون كونيج وأطلقت عليها اسم عيد المصايد

ها قد عادت موضة الخلخال ولكنها عادت هذه المرة فى فرنسا بفضل مبتكر الأزياء مولينو الذى طعم خلخاله بالاحجار الكريمة

أما هذه الغادة الهيفاء  
التي لأنرى الا قدميها  
فقد أبىت الا أن تتبع  
الموضة منذ الساعة  
الاولى وهى ذى  
ترتدى خلخالها لتختال  
بها على قريئاتها فى  
احدى السهرات



# حلائق الأطفال



يكون أزهارها في أوقات متفرقة حتى تكون الحديقة مزهرة في معظم أوقات السنة، أما الأسيجة المحيطة بحديقة الأطفال فيحسن أن تكون من شجيرات مزهرة مثل المينا Latania أو الجهنمية ويجب أن لا تخلو حديقة الأطفال من مسطح كبير - قدر الامكان - من الرمال النظيفة الحالية. من الممكن بحيث لا يقل عمق الرمال في هذا المسطح عن ٥٠ سم حتى يكون، مثل، هذا المكان مناسباً للعب الأطفال دون تأثير على صحتهم أو اتلاف ملابسهم أو تعرضاً للخطر عند السقوط أثناء الجري - ويحسن أن يكون جزء من هذا المسطح معرضًا للشمس والجزء الآخر مظللاً وبذذا يكون مثل هذا المسطح صالحًا للعب الأطفال طول اليوم وعلى مدار السنة.

ويحسن أن تكون حدائق الأطفال خالية من بركٍ أو أحواض خراص المياه حتى لا تكون خطراً على حياة صغار الأطفال كما لا تكون مصدراً لتلوث ملابسهم - وإن وجدت مثل هذه البرك أو الأحواض فيجب أن تعزل بشبكة من المسلك الغير شائكة لتسمح بظهور منظرها وينتذر على الأطفال الوصول إليها.

ويجب أن تكون حدائق الأطفال خلوا من الجبلابات العالية حتى لا يكون الطفل كالقطيعة وعرف الذيك والانشقاط - حنك السبع - كما يحسن كتابة الأسماء المتداولة لهذه الأزهار بخط واضح يسهل على الأطفال القراءة.

وأخيراً لا يفوتنا عند تصميم حدائق الأطفال انشاء كشك خشبي يزرع حوله نباتات متسلقة جميلة للتظليل تحته، كما يجب أن تشمل هذه الحدائـق دورة مياه بسيطة.

ابراهيم بولس ابراهيم

بنباتات الشيح - كل ما نرحب بتلقيته للأطفال كالحروف الهجائية أو أسماء الملوك والزعماء أو الخرائط التعليمية كخريطة وادي النيل مبيناً عليها موقع أهم المدن . ومثل هذه الرسوم ستعلق بذهن الطفل أسرع مما إذا قرأها عشرات المرات في كتبه المدرسية .

ويحسن في حدائق الأطفال عدم الاكتثار من أحواض الأزهار وإن تختار أزهارها من الأنواع القوية الاحتمال الكثيرة الأزهار كالقطيعة وعرف الذيك والانشقاط - حنك السبع - كما يحسن كتابة الأسماء المتداولة لهذه الأزهار بخط واضح يسهل على الأطفال القراءة.

ويجب الاكتثار من زراعة الاشجار المزهرة حتى تعطي للحديقة منظراً جميلاً وفي نفس الوقت لا يتمكن الطفل من قطع أزهارها لارتفاعها ويكتفى بالحصول على الأزهار المتسلقة منها . ويلاحظ عند اختبار هذه الاشجار ان

بالأطفال أو تخصيص أجزاء لهم من الحدائـق العامة على نمط حدائق الأطفال في أوربا وبهذا تكون الحكومة قد أدت واجبها من أهم واجباتها لتحسين صحة الأطفال

أما إذا كان لك ياسيدتي حديقة خاصة فالواجب أن تخصصي جزءاً خلفياً منها لاطفالك ليقضوا فيه معظم أوقاتهم - فالطفل أحوج للحديقة من المنزل - بهذا تصوين حديقتك بل ومنزلك من عيشهم وتتيحـن لهم حرية الحركة والتفكير مع عدم كبت غرائزهم .

وحـدائـق الأطفال بأوربا مزودة بكل وسائل التسلية للطفل فيها أدوات الرياضة الخفيفة التي تناسب الأطفال كل المراجيع الغير بخطرة ولا تخلو حدائق الأطفال من أحواض أخضر خالـب . من صممـت بما يناسبـهم ويسـبـعـ بـجريـ الـاطـفالـ وـمرـحـهمـ تـحدـهـ مجـامـعـ منـ الشـجـيـراتـ الجـمـيلـةـ

الـخـالـيـةـ منـ الاـشـواـكـ .

ويحسن أن يرسم وسيط هذه المسطحـاتـ بالـخـضـراءـ -

للـاطـفالـ غـرـائـزـ وأـهـواـءـ خـاصـةـ تـتنـاسـبـ معـ سـنـهـمـ يـجـبـ الـعـلـمـ عـلـىـ توـفـيرـهـاـ لـهـمـ حتـىـ تـشـبـعـ غـرـائـزـهـمـ .

والـطـفـلـ فـيـ مـصـرـ محـرـومـ مـنـ ذـلـكـ تـمامـاـ فـيـ المـنـزـلـ وـخـارـجـ المـنـزـلـ - فـقـدـ وـضـعـتـ تصـمـيمـاتـ المـنـازـلـ وـأـنـاثـهـ بـماـ يـتـنـاسـبـ معـ الـكـبـارـ فـقـطـ حتـىـ أـصـبـعـ الـطـفـلـ فـيـ مـنـزـلـهـ حـائـزاـ لـانـهـ لـاـ يـجـدـ مـاـ يـمـكـنـهـ مـنـ اـشـبـاعـ غـرـائـزـهـ - وـكـذـلـكـ الـحـالـ فـيـ الـحـدائـقـ الـصـرـيـةـ فـكـلـ ماـ بـهـ وـضـعـ تصـمـيمـهـ وـنسـقـ يـاـ يـلـاثـ الـكـبـارـ فـقـطـ وـأـهـمـلـتـ فـيـهـ رـغـبـاتـ الـاطـفالـ - فـلـقـدـ زـرـعـتـ الـاحـواـضـ بـالـزـهـورـ ذاتـ الـالـوانـ الـتـىـ تـغـرـىـ الـاطـفالـ وـلـكـنـهاـ أـحـيـطـتـ بـالـأـسـيـجـةـ لـمـعـهـمـ مـنـ الـاقـرـابـ

مـنـهـاـ كـمـاـ وـضـعـتـ الـلـافـتـاتـ فـيـ كـلـ مـكـانـ تـحـسـرـهـمـ بـشـدةـ مـنـ قـطـفـ الـأـزـهـارـ - أـمـاـ فـيـ أـورـباـ فـلـلـاطـفالـ حـدائـقـ خـاصـةـ بـهـمـ صـمـمـتـ بـمـاـ يـنـاسـبـهـمـ وـيـشـبـعـ غـرـائـزـهـمـ فـيـلـعـبـونـ فـيـهـاـ . وـيـلـهـونـ مـتـمـتـعـينـ بـصـفـاءـ الـجـوـ وـأـشـعـةـ الـشـمـسـ وـحـرـيـةـ الـحـرـكـةـ .

وـوـاجـبـ الـحـكـوـمـةـ الشـاءـ مـثـلـ هـذـهـ الـحـدائـقـ الـخـاصـةـ



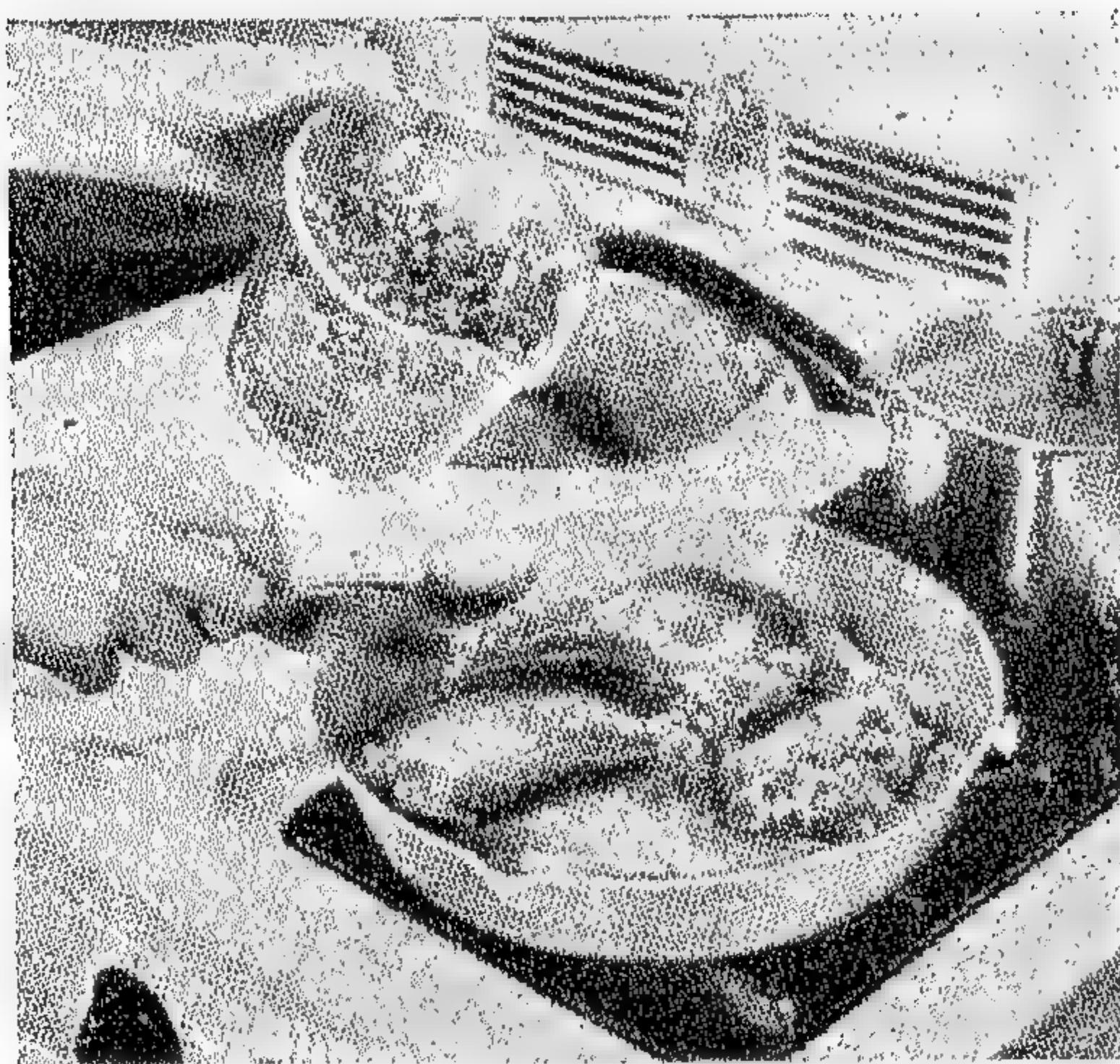
## لليه حملت صبحي

### فخذة الفنان البارد

#### للزخرفة

حسن  
نصف رطل طماطم مصندة  
جامدة  
نصف رطل خباز

فخذة ضأن صغيرة  
عصير بصلة متوسطة  
٣ ملاعق سمن  
ملح - فلفل - بهار



#### الطريقة :

١ - اغسل الفخذة وجففيها ثم اخليلها من العظم وتبليها من الخارج والداخل بعصير البصل والملح والفلفل والتوابل وتلف حول بعضها واربطيها جيداً بدوبارة للمحافظة على شكلها .

٢ - ضعي اللحم في صينية مدهونة جيداً بالسمن وضعها فوقها أيضاً جزءاً من السمن وضعيها في فرن ساخن مدة ربع ساعة ثم هدئي النار وغطى سطح اللحم بورقة شفاف مدهونة بالسمن واتركيها تنضج داخل الفرن (روستو) حوالي ساعتين حتى تنضج تماماً ولا يلاحظ رشم سطحها بالسمن الموجود بالصينية بين آن وآخر حتى لا يجف سطح اللحم

٣ - اغسل ورق الحس الصغير وجففيه جيداً وقطعه إلى قطع رفيعة جداً وقشرى الخيار والطماطم وقطعى كلها منهما إلى حلقات وتبليها بقليل من الخل والزيت الممزوج بالملح والفلفل كما في السلطات

٤ - بعد ما يتم نضج اللحم ينزع من الصينية ويترك

### اللحم المسلوق بالخضر

#### المقادير :

فخذة ضأن	ملح وفلفل
٢ جزر افريني	للتقديم
٢ فص جبهان	٢ جزرتان مسلوقتان
نصف حزمة كرفس	ثمن أقة فاصولييا خضراء
١ بصلة كبيرة	ثمن أقة بطاطس

#### الطريقة :

١ - اغسل الكرفس والجزر وقطعيه إلى قطع صغيرة  
٢ - اغسل فخذة اللحم وأزيل من عليها الاختام الحمراء  
ان وجدت ثم ضعيها في الماء المغلي ومعها الكرفس والجزر  
والبصل المعد اتركيها تغلي مع نزع الريم كلما ظهر حتى  
تنضج تماماً

٣ - ارفعي فخذة اللحم من البهريز ثم لفيها جيداً في  
فوطة نظيفة لتمتص جميع الماء ثم اتركيها حتى تبرد تماماً

٤ - اخلي باحتراس العظام الموجودة في الفخذة ثم  
قطعي الفخذة إلى شرائح رفيعة بسكين حاد لاحظ أن يكون  
قطيعيك للشرائح مستعرضأ أي بعرض الفخذة

٥ - قطعي الحضر المسلوقة إلى مكعبات متوسطة الحجم  
ثم قلبها لمدة دقيقة أو دقيقتين على الأكثر في ملعقة سمن  
أو زبدة مقدوحة ثم اخلطيها ببعضها

٦ - عند التقديم ضعي الحضر السوتيه بشكل طولى في  
وسط طبق صيني مستطيل ثم رصى فوقها حلقات اللحم  
ووصا تدريجياً مبتداة بالحلقات الصغيرة فال أكبر حجماً حتى  
يتنهى مقدار اللحم وتكون في النهاية شكلاً ممائلاً لشكل  
الفخذة .

٧ - زخرفي الطبق بأوراق الحس الصغيرة وحلقات  
الطماطم وقدمي هذا الصنف للأكل بارداً وقدمي منه  
المسيطرة .



السبت ٨ أكتوبر  
فراخ محمصة ، ملوخية ،  
دمعة أرز مقلفل ، سلطة  
بنجر ، خساف فواكه  
جافة

الاحد ٩ أكتوبر  
لحمة بالتربيبة ، دقيقه  
باميما ، أرز مقلفل ، سلطة  
خيار وطماطم ، فاكهة  
بالبصل ، فاكهة

الاثنين ١٠ أكتوبر  
بصارة ، سلطة الطماطم  
بالبصل ، فاكهة

الثلاثاء ١١ أكتوبر  
كستيليه مشوية ، مكرونة  
اسباجاتي مسقعة باذنجان  
سلطة زبادي ، سلطة  
فواكه

الاربعاء ١٢ اكتوبر  
كفتة اللحم ، مسقعة قرع ،  
أرز مقلفل ، سلطة خس  
كستردة بالكرملة

الخميس ١٣ اكتوبر  
كباب حل ، فاصوليا  
جافة مكمورة ، سلطنة  
خضار ، بلح الشمام

الجمعة ١٤ اكتوبر  
سمك مقل ، سلطة طحينة  
سمك كزبرية ، فاكهة

السبت ١٥ اكتوبر  
لحم روستو مفروم ،  
طبق محاشى منوع ، و معه  
سلطة خضار فاكهة

## طعام في الامر

السبت أول أكتوبر  
كبذ وكلاوى مشوية ،  
سلطنة ، دقيقه باميقة ،  
خضار ، أرز مقلفل ،  
فاكهه

الاحد ٢ أكتوبر  
لحم مسلوق بالحضر  
السوتية ، ثريد ( فضة  
اللحم بالخل والثوم ) مخلل  
فاكهه

الاثنين ٣ أكتوبر  
كفتة السينغ المشوية ،  
أصابع الرقاق بالعصاج ،  
سلطنة خضار ، فاصوليا  
خضراء مسلوقة سوتية

الثلاثاء ٤ أكتوبر  
مخ بالبيض والبقسماط  
ترلى ، مكرونة ، سلطة  
طماطم وخيار ، مهلبية  
بالشكولاتة

الاربعاء ٥ اكتوبر  
لحم بوتيك ، مسقعة  
قرع ، أرز مقلفل بالشعرية  
كستردة بالكرملة

الخميس ٦ اكتوبر  
عصينية البطاطس بالسمك  
سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ٧ اكتوبر  
فاصوليا خضراء مكمورة ،  
أرز مقلفل بالشعرية ،  
مخلل ، فاكهة

حتى يبرد تماماً حوالي ٣ ساعات ثم قطعها وهي باردة  
بسكين حاد جداً إلى حلقات رفيعة  
٥ - افردى طبقة اللحم المفروم في طبق صيني مستطيل  
ورصى فوقه شرائح اللحم الرفيعة بشكل منتظم  
٦ - زخرفى الطبق بحلقات الطماطم والخيار وقدمي هذا  
الصنف على المائدة بارداً ومعه المسطردة .

## أصابع الرقاق بالعصاج

**المقادير :**  
مقدار من الرقاق حسب عدد  
الاكلين قليل من عصير الطماطم  
مقدار من اللحم العصاج بهريز لحم

### الطريقة :

- ١ - يبل الرقاق واحدة تلو الأخرى في بهريز اللحم الدافى واتركيه حتى يلين قليلاً ويصير سهل التف
- ٢ - خذى كل رقاقة وقطعها إلى قطع مستطيلة عريضة ثم رشى فوق كل قطعة قليلاً من السمن السائج واحشيهما بالعصاج وتلف كل قطعة كما تلف السيجارة وهكذا حتى ينتهي جميع مقدار الرقاق الموجود لديك
- ٣ - ترص أصابع الرقاق المحشوة رصا متلاصقاً بجانب بعضها في صينية مدهونة بالسمن ثم ترش وشا خفيفاً بقليل من عصير الطماطم المتبل بالملح والفلفل ولاحظى عدم الاكتار من الطماطم ولا تعجن الرقاق وفسدت نتيجته .
- ٤ - توضع الصينية في فرن متوسط حتى يحمر الوجه .
- ٥ - تنزع أصابع الرقاق باحتراس وترص في طبق مسطح وترزحه بالمقدونس وتقديم للأكل ساخنة .

## الكتف المسبك بالخضر

**المقادير :**  
٣ ملاعق كبيرة سمن  
ملح ، فلفل ، جوزة الطيب بهار بصلة كبيرة مقطعة  
عصير بصلتين رأس كرفنس مقطعاً

### الطريقة :

- ١ - أغسلى اللحم جيداً ثم يتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب والبهار وعصير البصل
- ٢ - أقدحى السمن في حلة كبيرة حمرى الكتف فيها من الوجهين ثم يرفع من السمن
- ٣ - قطعى الكرفس والبصل إلى حلقات ثم شوحيها في السمن المقدوح المختلف من تحرير الكتف وترفع الحلة بعيدة عن النار وتساوى فيها الخضر ، ثم ضعى فوقها الكتف وأضيفى إليه كمية قليلة من الماء والملح ويفطى اللحم بورقة مدهونة بالسمن ثم غطى الحلة وارفعيها فوق النار الهادئة مع ملاحظة إضافة قليل من الماء إليه كلما احتاج الأمر حتى ينضج اللحم تماماً
- ٤ - يرفع الكتف الناضج من الحلة ويوضع في طبق صيني مستطيل ويزخرف حوله بالبطاطس والجزر والفاصوليا الحضراء المسلوقة « سوتية »
- ٥ - أضيفى كمية من الماء إلى الخضر المختلفة بعد طهى الكتف وترفع فوق النار لتغلى ثم تصفى للحصول على البهيز ويضبط ملحه .
- ٦ - صبى البهيز في الطبق المستطيل حول اللحم ويقدم للأكل ساخناً

## ارصاد هامة عن حروف اللحوم

خلاياه كما يحتوى على نسبة متزنة من الدهون  
وإذا اعتمد الإنسان على اللحم فقط لتزويد جسمه بالبروتين لزم له نصف رطل فقط يومياً إلا أنه يحسن استبدال هذه الكمية بين آونة وأخرى بأنواع البروتينات النباتية كالعدس والفول والتبغ والفاصلوليا.

وأغنى أعضاء الحروف في قيمته الغذائية المخ واللحمي لاحتوائهما على الفيتامين (A) و (D) وكذا الفستافور والبوتاسيوم والمذدود يلي ذلك الكبد فهي تمتاز بكثرة ما تمد به الجسم من الحرارة ثم الكليتان اللتان ترتفع فيهما نسبة الفيتامين ثم القلب فأنسجة الفخذين والكتفين والكتفين ثم الرقبة والظهر.  
**ضرر الاكثار من اللحوم:**  
يميل غالبية الشعب إلى الاكثار من تناول اللحوم خلال أيام العيد وهذا يعرضهم للسوق لأن المقدار الزائد عن حد الجسم لا بد للتخلص منه تحويل الكليتين فوق طاقتها واجهادهما مما قد يؤدي إلى مرض التهاب الكلى المزمن.

والأكثار من تناول اللحوم يؤدي إلى زيادة حموضة الجسم لاحتواء عضلات اللحم على أحماض شتى تتولد من هدم الأنسجة وهذه الحالة المرضية يمكن علاجها بالإكثار من أكل الخضروات والفواكه الطازجة.

ويجب الامتناع كلية عن تناول اللحوم إذا كنت مصاباً بالروماتزم أو ضغط الدم وفي اضطراب القنطرة الهضمية وزلالات البرد الشديدة وذلك لاعطاء الجسم فرصة للتخلص من جميع التفاسيات الضارة والمواد الحامضة التي تتولد منها فاعتدلي يا سيدتي: في تعاطي اللحوم. لتحتفظي بجسمك سليماً من الامراض.  
**ظاهر حسن درة:**

وتكتسبها لوناً أصفر ومثل هذه اللحوم يجب اعدامها  
**٣ - تفحص الرئستان**  
للتحقق من خلوهما من درنات السل التي تشاهد على شكل عقد صفراء لينة تنتقل من الحروف إلى الإنسان فتسبب له الاصابة بهذا المرض العossal فإذا لوحظت هذه الدرنات بالرئتين وجب اعدام الرئستان فقط ثم البحث عن درنات أخرى في الكبد والطحال والكليتين وبباقي عدد الجسم فقد تكون مصابة ويجب اعدام كل عضو مصاب

**٤ - تفحص عضلات الكتف والفخذين** أيضاً  
للبحث عن حويصلات الدودة الوحيدة المعروفة بالشريطية وهذه الحويصلات بيضاء اللون في حجم حبة العدس في وسطها بويضة صغيرة يحيط بها سائل شفاف فإذا تناول الإنسان لحوماً مصابة بها فان عمليات الطبخ العادي لا تكفي لقتلها فتتركز الحويصلة في أمعاء الإنسان وتنمو مكونة دودة شريطية يصل طولها إلى عشرة أمتار تمتص .. غذاءه فتضيق عفه وتسبب له أنيميا خطيرة كما تفرز سموماً منهاكاً لقواه الجثمانية والعقلية.

**٥ - وأخيراً** تعمل عدة شرائح بسكن في الكبد في عدة اتجاهات للبحث عن الدودة الكبدية وهي من النوع المفرط وطولها ٢ سم وهذه تنتقل إلى الإنسان. أيضاً متى تناول كبد مصابة بها فتسبب له تلفاً كبيراً في أنسجة الكبد مع التهابات موضعية مصحوبة بنزيف.  
**القيمة الغذائية للحم الضأن** سهل الهضم سريع التمثيل في الجسم يحتوى على ٣١٪ بروتين كامل يلزم لبناء أنسجة الجسم كما يحتوى على كمية وافرة من الأملاح المعدنية التي لا مندوحة للجسم عنها: لكي يؤدي وظائفه ولبناء

**أولاً - الكشف الظاهري :**  
خطوات الكشف:  
**١ - يلاحظ لون الدم** عند الذبح وبعد فان كان أسود قاتماً كان الحروف مصاباً بالحمى الفحمية ولزيادة التأكيد يفحص الطحال فان كان متضخماً جداً أسود اللون أصبح الشك يقيناً ووجب أعدام الجثة كلها خوفاً من اصابة أكليها بميكروب المحمى الفحمية (المجزة الحبيبة)  
**٢ - تذاق بعد ذلك الجثة** من جملة مواضع فان كان طعم اللحم مراً دل ذلك على اصابتها بمرض الصفراء الذي يحدث بسبب انحباس المراة الكبدية في جميع الأنسجة ثانياً - الكشف بعد الذبح:  
ثم يلي ذلك فحص أحشائه الداخلية ولحومه للتأكد من



صنعت بالقطر المصري وفقاً لاحتياجات الاستهلاك المحلي  
**شيكو رولاته روبيان**  
نقيّة وذات طازجة غير مفرومة ولا قابلة للتلف

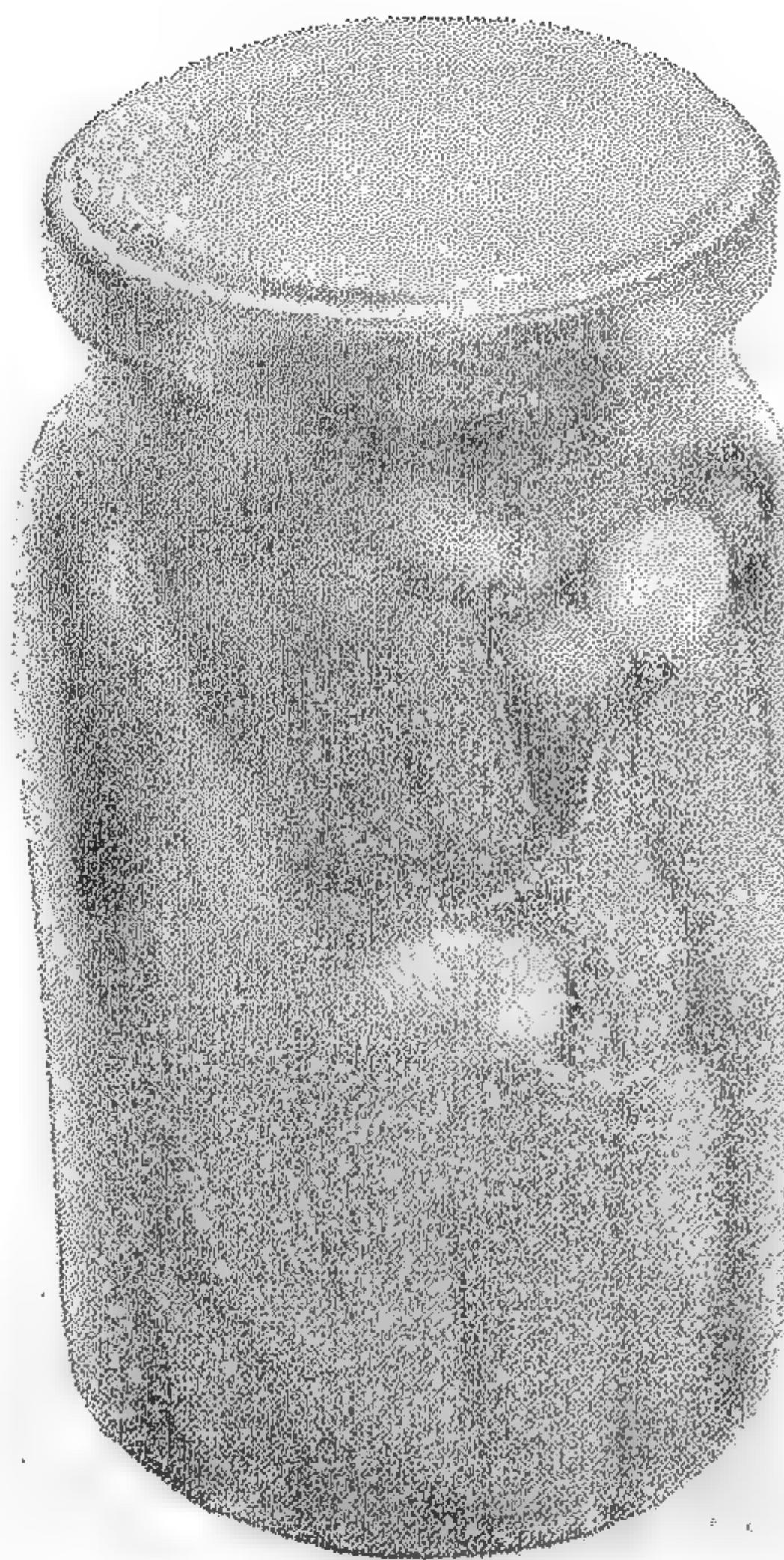
# الخليل

ما هو التخليل؟  
هو طريقة لحفظ المواد الغذائية وتميل سيداتنا الى اجراء تخليل الخيار والزيتون والبصل. لأنهما من الاصناف المحبوبة لدى الجميع.

١ - **تخليل البصل:**  
ينقع البصل الكامل في ماء عادي لمدة يوم ثم يستبدل بمحلول ملحي مخف بنسبة ٤ أرطال ملح لكل ٥ رطلاً يصل ويترك لمدة اربعة أيام والغرض من عملية النقع ازالة الزيوت الطيارة ذات الرائحة الكريهة في البصل ثم يوضع بعد ذلك في

محلول ملحي أكثر تركيزاً بنسبة ٨ أرطال ملح ثم بعد ذلك يوضع في ماء يحتوى على الشعب بنسبة رطل شباب لكل ٢٠٠ لتر ماء ويترك لمدة يوم ثم بعد ذلك تفصل الاوراق الخارجية وبقايا الجنورو ينقع في محلول ٥٪ حمض خليك ويترك لمدة خمسة أيام مع اضافة أوقية من كبريت كالسيوم لكل ٥ لتر محلول وذلك لقصر اللون ثم ينقع في محلول حمض خليك جديد لمدة خمسة أيام ثم ينقع بعد ذلك في محلول سكري ٥٪ سكر و ٥٪ خل لمدة خمسة أيام أخرى ويغير هذا محلول بمحلول آخر ٦٪ ٥٪ سكر زائد ٢٪ خل لمدة أسبوع ويكون بعد ذلك معداً للاستعمال.

**تخليل الزيتون:**  
له عدة طرق منها الطريقة المنزلية المعروفة والطريقة الاسپانية والسورية والامريكية واليونانية وسنتكلم عن طريقتين فقط في هذه المرة ٠٠  
ومؤعدنا الاعداد القادمة لبقية الطرق.



اطمار  
جميل  
ليديك  
الجميلتين  
تحفه اظافرك  
بطلاها  
بطلاء الاظافر  
**كوتكتس**

جراق . لا يزول . سهل الاستعمال  
سرريع الجفاف . هذا هو طلاء  
الاظافر الساحر كوتكتس الذي  
يكسب يديك الابعاد الفائق .

انه الطلاء القوى الاحتمال ،  
الذى لا يتفسر ولا يتشقق والذى  
يدوم طويلاً ... تجدين منه  
عدة الوان براقة .

**كوتكتس**  
أشهر طلاء للأظافر  
في العالم



**CUTEX**  
World's most popular  
nail polish.

٤٩:٥

**الكتكوت**

تحفة

لا يُستغني عنها الأطفال

**الطريقة المنزلية :**  
هناك طريقة بسيطة للغاية  
بأن توضع التamar في  
برطمانات في طبقات متبدلة  
مع الملح وشرائح الليمون ثم  
يضغط عليها وتترك حتى  
يتكون محلول من عصير  
الليمون والملح وتغطى بطبيقة  
من الزيت ويترك حتى يتم  
التخليل

**٢ - الطريقة الاسپانية :**  
توضع التamar في محلول  
صودا كاوية ٢٪ لمدة  
٤ - ٦ ساعات لازالة المرارة  
من التamar ثم تغمر التamar في  
ماء جار ثم توضع في محلول  
ملحي ١٠٪ في براميل  
وترك لمدة أسبوعين ثم يضاف  
ثانية ملح ويضاف إليها خل  
ثم يترك أسبوعين مع فصل  
المادة الطافية من السطح  
وتملاً بمحلول ملحي ١٠٪  
ويغطى السطح بالزيت  
وتخزن في مكان دافئ حتى  
يتم التخليل ولإعداد التamar  
تنقع في الماء البارد لازالة  
الزائد من الملح وتعبر في  
برطمانات ويضاف إليها  
محلول ملحي جديد ١٠٪  
وحامض خليك ثم تغسل  
ويسخن لمدة نصف ساعة .

ابراهيم عثمان

١ - التخليل وهي تعبئة  
المواد المراد تخليلها في  
محاليل ملحيه لمدة كافية حتى  
تتم فيها تغيرات كيميائية  
يقوم ناتجها كمواد حافظة .

٢ - التجهيز وهي ازالة  
الجزء الزائد من الملح بعد  
انتهاء عملية التخليل

٣ - ثم بعد ذلك الاعداد  
ويستعمل في التخليل  
الامات الآتية :

١ - الملح ويجب أن يكون  
حالياً من الشوائب

٢ - الماء ويجب أن يكون  
نقياً ٠٠

٣ - الخل ويستعمل النوع  
الحالى من الرائحة

٤ - التوابيل لاسباب  
المخللات نكهة خاصة



بذلك الدخل الذى يأتىه من  
وظيفة مراجع فى الجمرك ،  
وبالرغم من ان ابى كان اقل  
منه دخلا ، الا اننا نسبياً كنا  
أرغد منهم عيشا ، وأهنا  
حياة

وكان بعيداً فى ذلك الحين  
أن يتتحقق أمل فى الزواج  
من لوسيان ، اذ لنا فى  
الرابعة عشرة من العمر ، ولو  
ان لوسيان كان يكبرنى  
پشهرین اثنين ، ولا يمكن ان  
نعرو ما يحوال دون زواجنا  
إلى المال ، فاما فى مثل هذه  
السن المبكرة لا يؤبه له .  
وكنا - أنا ولوسيان -  
عاشقين لطيفين . . . كان  
مهذباً خجولاً، يمتدح هفوانتى  
ويسيغها ويلبس رغباتى  
ويجيئها . . . وقد حملته حملاً  
على الاعتقاد انه زوجى ، وقد  
قبل هذا الوضع فى خضوع  
واستسلام

وانقضت أربعة أعوام ،  
كان لوسيان فى كل صيف  
منها يمشى فى ركابى كاذا  
بار حنون ويلازمى كعاشق  
متيم مفتون ، وكنا نتبادل  
الاقبلات أحيانا . . . قبلات  
شهيات تلهب دماءنا ، وتوقد  
غرائزنا ، وتبعث فىنا  
احسیس فواره ثائرة كتلك  
التي كانت تنبئ فى حين  
كنا نتبادل اللکزات والضربات  
ولقد أدركت الان فقط ،  
وبعد أن بلغت الثالثة  
والاربعين انى كنت باردة  
العاطفة ، وانيه القلب . أما  
عن لوسيان ، فقد كان الى  
اليوم الذى فارقنى فيه كفتاة  
خفراً خجول . . . بل كان  
أشد مني طهراً ، وأكثر براءة  
وحلت ساعة البين ، وجم  
الفرق ، حين بلغنا الثامنة  
عشرة . . . اذ حصل آل ليتيرت  
- والفضل للواسطة - على  
منصب لابنها ، ما كان يخطر  
في الاحلام ، فقد اتخذه  
مثراً انجليزى ( وهو صاحب  
مصنع روبينسون للصابون )  
رفيقاً له فى رحلاته حول  
العالم بقصد التسلية

# زوج الالتر دوش هر

للكاتب الفرنسي :  
رسيل بريفوست

الجريدة الملتاع .  
لقد أحببت وتفانيت فى  
الحب ، وكانت محبوبة أيضاً ،  
وكان ذلك لحين طويل من  
سن الرابعة عشرة الى سن  
الثالثة والأربعين . . . بل  
حتى منتصف الساعة الثالثة  
من الامس فقط  
أتري هناك غادة فى لندن ،  
او غانية فى باريس تستطيع  
أن تزهو وتتいて بمثل هذه  
العاطفة الالاية المديدة . . .  
وأى عاطفة . . . غرام مشبوب  
مكث مشتعل لاها تسعه  
وعشرین عاماً سوياً ، دون أن  
يتخلله صدود او هجران .

- ٢ -

والميك كيف بدا هذا الحب  
وشب هذا الغرام  
كان أبي يشغل وظيفة  
صراف في المدينة ، وكان  
حاملاً معموراً ، لذا ترك غيره  
- عن جبن منه وتهيب -  
يظهر عليه ، ويسبقه إلى  
كل وظيفته الوضيعة ذات  
الدخل المحدود ، واستسلام  
بقناعة مذمومة ، واستسلام  
مرذول . ولقد أمضى كل  
حياته في مقاطعة « سارت »  
حيث تزوج ، وحيث ولدت ،  
ونشأت وحيدة أبوى المعززة  
المدللة

وثمة في « جفرى » قابلت  
« زوجى » ولقد كنا ندعوه  
« لوسيان الصغير » . ولقد  
دأب على المضور كل صيف  
ليقضى شهرين من أجازته  
بين أبويه ، أقرب جيراننا  
وأخلص معارفنا . . . وكان  
أبوه رجلاً فاضلاً سليمان ،  
ذا زوجة وخمسة أبناء ، وقد  
لاقى عنتا وارهاقا في اعاليتهم

ـ ١ ـ  
ـ لا أحسب أبداً ان عبراتى  
ـ وتأهلى لمغادرة هذه الحياة  
ـ الخاوية . . . أجل ! . . . كم  
ـ كانت حياتى قاحلة جرداً . . .  
ـ ولو كانت فتاة شابة تندب  
ـ غراماً فاشلاً ، اذن لنفسك عن  
ـ فلبى ألامه المبرحة ، ويأسه  
ـ الحانق بتسطيرها جماء في  
ـ مذكرات حزينة ، أما وأنا  
ـ امرأة في الثالثة والأربعين  
ـ فلا أحسب انى أنشط الى  
ـ تصوير أحاسيس قلبي  
ـ والآن لم يبق لي سوى كلبي .



مضحكة دائمًا

الصيروت المتمدد  
مصبات تعبيئة كوكاكولا "سيكرو"

وكان لوسيان ابان هذه  
السنين يطوف حول العالم  
مع تاجر الصابون العجوز  
روبنسون . . ذهب الى مصر  
وشمال افريقيا ، الى الهند  
وأمريكا . . . الى روسيا  
والنمسا . . وكان خلال  
ذلك يمر بفرنسا في عجلة  
تمتعه حتى من قضاء يوم  
واحد في جفري كيميا بروى  
« زوجته » . . أجل زوجته  
كما كان يدعونى في رسائله  
أبدا . . وياها كنت أجيده  
بها « زوجي الحبيب »

— 2 —

وبالامس بينما كنت  
أستذكر على الارغول بعض  
مقطوعات سأعذفها يوم الاحد  
اذا بالخادم تقول ان سيدة  
تطلب مقابلتي .. كانت  
صديقة قديمة لا بوي ، وقد  
احتلت في مهنة التدريس

البقة ص ٦٤

وقد فقدت أبي ثم أمي ، ثم  
ضاع نصف ما أملك من مال  
على أثر حادث احتيال دبره  
محام معذوم الضمير ، لم  
أيأس اذ كنت أثق بالسعادة  
المأمونة التي سأجتمع عليها  
يدى يوما .. ذلك برغم انى  
لم أر لوسيان قط طوال هذه  
الستين .

— ٣ —

حدث ذلك منه خمس وعشرين عاماً . . . وإنه لزمن طويل على امرأة كل همها أن تكون أسرة ، وتنشئ بيتاً ، وتنجب ولداً تسلمهن إلى جيل مقبل ، انتظرت خمسة وعشرين عاماً سوياً كيما أتزوج ، وأؤدي رسالتى فى الحياة كأى امرأة أخرى . . . لا أنكر أن فى قولى شذوذًا يصعب معه تصديقه ، وقد يحسبنى البعض مخبولة تهدى . . . ولكن وأسفاه هي الحقيقة . . . أجل خمسة وعشرون عاماً قضيتها صابرة جليلة ، بل مبتهجة سعيدة ، أطويها فى أفكار لا بشة مدبرة هي أنى أحب امرءاً وأقيم على ذكراء ، وان هذا المرء يحبنى ويحفظ عهدي . . . ولكن سر عان ما سخرت منه الامال وضحكـت منه الاماني والاحلام

والترويج ، ولقد آثر الرجل  
رفقة شاب فرنسي لما يعتقد  
من أن الفرنسيين ذوو ظروف  
ولباقة في الحديث ، وبرغم  
ان لوسيان قد حزن لفراقى  
واغتتم لا بتعاده عنى ، الا انه  
كان فرحا مرحبا لما سوف  
يشاهده من ممالك ، وما  
يجهوه من اقطار . وقد قال  
لم حسنداك :

- صبرا حتى أinal الغنى  
والثروة، ومن ثم أترك الرجل  
وأثوب السك

وَمَا كُنْتُ أَدْرِي كُمْ مِنْ  
الزَّمْنِ يَقْتَضِيهِ بِجَمِيعِهِ الْمَالِ  
وَنِوَالِهِ الشَّرْوَةِ ، وَلَكِنِي أَمْلَتْ  
أَنْ يَكُونَ ذَلِكَ فِي شَهْوَرٍ  
مَعْدُودَةٍ ، وَمِنْ ثُمَّ أَمْسَى زَوْجَهُ  
وَلَقَدْ شَارَكَتْ لُوسِيَّانَ أَمَالَهُ  
وَأَهْبَجَتْ أَهَانِيَّهُ ، حَيْنَ وَقْفَنَا  
مَوْقِفَ الْوَدَاعِ كَنَا نَضَحِّكُ فِي  
تَهَاجِجٍ خَلَالِ دَمْوعٍ هَنْبِيجِسَةٍ  
سَخِينَةً •

الْمَحَلِّيَّةُ وَالْمَحَدُودَةُ تَذَكَّرُ بِالْعَجَيبِ



فِي دُقْيَةٍ وَاحِدَةٍ يُسْتَفِيقُ جَمَالُ شِعْرِكَ النَّائِمِ تَحْتَ تَأْثِيرِ ذَرَاتٍ كَتَتْ الْمُتَوَهِجَةُ الْمُطَرَّةُ  
وَتَبَعَتْ مِنْهُ أَصْوَاءٌ جَذَابَةٌ مُتَالِقَةٌ مَا كُنْتْ تَحْامِلُ بِهَا . . فَانِّي ذَلِكَ الرَّشَاشُ الْعَجِيبُ  
الَّذِي يُنْطَلِقُ مِنْ بَخَانَةٍ كَتَتْ بِمُجْرِدِ لِمْسَاهَا بِاطْرَافِ اِنْأَمْلَكِ يُتَرَكُ شِعْرُكَ جَذَابًا  
مِنْنَا ، وَيُكَسِّبُهُ لَمْعَةً جَمِيلَةً تَمْلِأُ الْعَيْنَ ثَنَاهُ وَاِشْرَاقًا . . فِي كُلِّ لَحْظَةٍ . .  
وَكُلِّ يَوْمٍ - ذَلِكَ هُوَ سُورٌ كَتَتْ فِي دُقْيَةٍ وَاحِدَةٍ

A black and white photograph of a handwritten signature in cursive script, likely Arabic. The signature consists of several fluid, sweeping strokes. A prominent feature is a large, open loop on the left side. In the center, there is a small, dark, rectangular mark or stamp. To the right, the signature continues with more fluid strokes, ending in a smaller, more enclosed loop.



علی لونین  
باصرتے;  
کنای المسرات  
زهی المسیرات

**بنهاية المعاشرة تتحول "بيه واهدة"**  
ينفرد بها كمت . لا تبلى لأنها لا تتحول على كورة  
مطاط بل مصنوعة من البلاستيك الذي لا يتلف .  
تدوم عمرا طويلا . أنها رمز التفوق الصناعي  
البريطاني وببراعة الإبتكار السويسري .

# المربي المأجور

أنت التي جاوزت الثامنة والعشرين وأنت التي تخطيت سن الثلاثين هل تعرفين نفسك جيداً؟ هل تعرفين حدود سنك؟ هانت ذي واقفة بين طرفيين حيري في أمرك لا تدررين أظليين متمسكة بالثمانية والعشرين عاماً أم تتخدzin سلوكاً جديداً بحيث تبديز في السن التي وصلت إليها؟ لقد أعددنا لك هذا الاختبار ولا نطاب منك إلا أن تجيبي عليه بصرامة تامة. اعطي نفسك صيفراً على الاجابات التي تكون «أبداً» ودرجات واحدة على الاجابات التي تكون أحياناً ودرجتين على الاجابات التي تكون «دائماً». اجمعى الدرجات التي تحصلين عليها وانظرى إلى النتيجة في آخر المقال.

اسئلتك :

ان كان اسمك عزيزة فهل تطلبين الى صديقاتك أن يدعوك زيزى أو زيزة؟

عمرك :

٢ - هل من عادتك تصغير سنك بحيث تدعين انك ما زلت في السابعة والعشرين وأنت في الحقيقة قد وصلت الى هذه السن منذ ثلاث سنوات.

٣ - هل تحيين في كل عام حفلة عيد ميلادك بحيث تدعين في كل سنة مجموعة جديدة من الأصدقاء ليروك وأنت تطمئن الشمع الذي لم يزد عدده عن السنة الماضية؟

أمام مرآتك :

٤ - هل تفردين شعرك على كتفيك لتظهرى جماله وسحره؟

٥ - هل تحيين ربط شعرك بأشرتة ملونة؟

٦ - هل اشتريت هذا العام القبعة التي رأيتها على رأس أحدي كواكب السينما.

ذكريات الطفولة :

٧ - ان تحدثوا أمامك عن أمر هام وقع سنة ١٩٣٠ هل تحيين بلا ذكر عنه شيئاً.

٨ - وان كان الحديث عن سني الدراسة هل تحاولين التكلم عن أستاذتك بشيء من التهكم اللاذع؟

٩ - هل تتحاشين عرض صورك وأنت في سن المراهقة على أصدقائك؟

١٠ - هل تقولين دائماً هذه الجملة : «والدى تكره أن ...» لم يعودنى والدى على ... «لا أدري ان كان والدى سيوافقان على ذلك»

حديشك :

١١ - هل تتكلمين بدون مرارة عن تلك الفتاة التي استطاعت أن تنتزع خطيبك منك؟

١٢ - هل تقضين على كل من هب ودب قصة حياتك؟

١٣ - هل تحيين اعادة هذه الجملة «ضعف المرأة مصدر سحرها»

١٤ - هل تغاليين في استعمال الصفات وأصوات التعجب؟

١٥ - هل تحيين استخدام هذه المصطلحات النسائية «ياختي عليها ... يا سمن ! خمسة وخمسة !»

سلوكيك :

١٦ - ان كان عليك أن تتخذى قراراً في أمر هام هل تحاولين قبل أن تستشيري في ذلك من تشرين فيه؟

١٧ - هل تحاولين تقليد كواكب السينما في طريقة حديثهن وفي معاملتهن؟





## ”اخبرني ياد كهور“

الآن وقد تعاشرت تماماً فقل لي :  
كيف أتجنب اهتزاز شسم الدم في المستقبل؟

ذلك بالاتجاه بابا ان خدشها  
بسبيطا لا يؤذى ، فان كل قطع في الجلد  
مهما كان بسيطا يعتبر منفذا خطيرا  
لجراثيم العفونة الفتاكه  
« دتوول » سائل نظيف صاف ،  
شدي الرائحة ، لا يبقع انسجة الملابس  
ولكن مفعوله في مقاومة الجراثيم  
يغوص مفعول حامض الكربوليك  
النقي هذه مرات

وهذا هو السبب في استعماله في  
اسفام الجراحة والولادة بالستشعيرات  
الكبرى وهذا هو السبب الذي يدعوك  
للاتجاه الى حمايتها الفعالة في منزلتك

صنيع وغلق في إنجلترا  
الله رئيس ”له زهر“ العريقة غريبة لعنف باسكندرية

١٨ - هل تغيرين من تسريرحة شعرك او من طريقة عمل  
توايليتك متتشبهى باحدى ممثلات السينما ؟

مع أصدقائك :

١٩ - هل تتبسيطين في الحديث مع من لا تعرفين ؟

٢٠ - هل تفضلين من حين الى حين الجلوس على الارض

٢١ - هل تقولين انه كان في امكانك أن تتزوجي من زمن  
لو انك من اللواتي يعرفن كيف يضحكن من الرجال ؟

٢٢ - هل تجهدين في التظاهر بالسذاجة وعدم الخبرة  
وسرعة التحمس ؟

٢٣ - هل اصدقاؤك المخلصون يقولون عنك انك دائما  
حسنة النية ؟

٢٤ - هل تحدين على الذين يحاولون بين وآخر اساءة  
معاملتك ؟

عملك :

٢٥ - ان كنت سكرتيرة لرئيس اصغر منك سنا هل  
تحديثين اليه ، وقد علت وجهك حمرة الخجل وهل تطلبين  
ارشاداته كلما صادفتكم صعوبة ؟

٢٦ - هل تقولين عن مهنتك : « انها مضيعة وأحاول أن  
أنسأها عند ما أغلق خلفي بباب مكتبي » ؟

المال :

٢٧ - هل ترفضين أن يدفع صديق عنك تذكرة الترام  
بدعوى انك تعملين مثلك مثله ؟

٢٨ - هل تقولين هذه الجملة كثير : « عند ما أدخل حانوت  
بائع الزهور أخرج دائما وحقيقة خاوية !! »  
الرياضة :

٢٩ - هل تتحاشين التصریح بأنك لا تحبين الالعاب  
الرياضية ؟

الجبل الجديد :

٣٠ - ان ذهبت الى السينما مع صديقات اختك الصغيرة  
فهل تعجبين بالممثل الاول قدر اعجباهن به ؟

في المحلات :

٣١ - هل تسررين عند ما يناديك البائع بائسته بدلا من  
سيدة ؟

وزنك :

٣٢ - عند ما يزيد وزنك بمقدار كيلو او اثنين هل تعزين  
نفسك بقولك ان الرجال يحبون السمنة .

## النتيجة

اجماعي الدرجات التي حصلت عليها :

١ - فان كان مجموعها ٦٤ كانت تصرفاتك تصرفات فتاة  
لم تتجاوز السادسة عشرة . يجب عليك ان تكتسبى شيئا  
من الجد والاتزان وهمما صفتان تتفقان مع سنك .

٢ - وان تراوح مجموعك بين ٢٨ و ٣٥ كنت سيدة متزنة  
بكل معنى الكلمة فلا انت « جد » أكثر مما يجب ولا طائفة

٣ - أما ان حصلت على صفر فاذك سيدة عمل من الطراز  
الاول قد ينقصك شيء من الانوثة ولكنك مع ذلك ذكية  
وعاملية وصادقة .

## أقمشة فاخرة

صنع

جاكار

Jacqmar

بلندن

أصوف - توبر - شُصيوت

حرائر مطبوعة

من أحدث طرز التفصيل

تابع أقمشة وحرائر جاكار في  
المحالات الكبرى بالقاهرة والسكندرية

يستمع زوجك الى برنامج  
الاذاعة . هانت ذى بين  
قرارين مختلفين كل الاختلاف  
ففى استطاعتك أن تحلى  
مشكلتك بطريقين :

الطريق الاول : الصفح  
قولي له : لقد أختلطت في  
قلقى على تأخرك يا حسن !  
مما يجعله يسأل نفسه  
هذا السؤال : « هل تعلم  
زوجتى بانى كذبت عليها ؟ »  
فيشعر بوزر ما فعل ويكن  
للك فى قلبه كل معانى  
التقدير وعرفان الجميل .

الطريق الثاني : الشورة  
قولى له : « لقد خانك  
الحظ فى هذه المرة فقد  
تكلم صديقك على منذ لحظة »  
اظهرى له شماتتك فيه  
وفرحك لانتصارك عليه ،  
ثم اعلنى الحرب عليه .. .  
اياك ياسيدتى أن تختارى  
الطريق الثاني ان أردت  
السعادة لحياتك الزوجية .  
ان مخاصمتك الزوجك  
ستصيبك أنت قبل أن  
تصيبه وستكتوين بنارها قبل  
أن يكتوى هو .. .

أما إن كنت عاقلة فلا  
شك في إنك ستحتارين  
الطريق الأول . لسوف  
تحزنين ولكن حزنك لن يدوم  
الا فترة وجيزة تعودين  
بعدها الى سابق عهديك من  
الوئام والتفاهم ان الطريق  
الثاني لن يؤدي الا للفارق  
والطلاق . لا تغبطى  
يا سيدتي مصير اللواتي  
يقبلن مبدأ الطلاق كحل لهذا  
المشكل او ما يماثله من  
المشكلات لأن الطلاق لا يعني  
بلدء حياة جديدة ثانية ولا

ان السعادة الزوجية  
واستقرارها يقومنا غالبا  
على كتفيك أنت وحدك .  
فبشيء من التسامح والطيبة  
والتفهم يمكنك أن تصلي إلى  
السعادة الحقيقة ولكن قبل أن  
نبدأ في علاج هذا الموضوع  
يجدر بنا يا سيدتي أن  
نسألك أن كنت من اللواتي  
يصفحن أم من اللواتي لا  
ينسين الإساءة ولا يحاولن  
محوها من ذاكرتهن ؟

هل أنت من اللواتي  
يسألن أزواجهن هذا السؤال  
التقليدي ؟

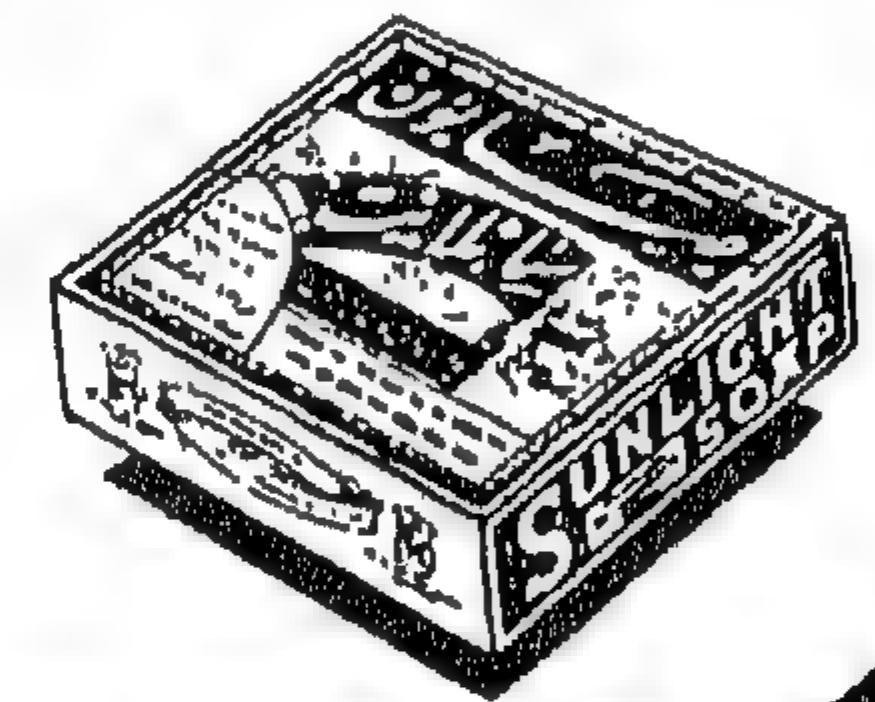
لِمْ تَأْخَرْتِ اللَّيْلَةَ يَا حَسْن؟  
فِي جِيَّبِكَ بِأَنَّهُ اضْطُرَّ إِلَى الْمَرْوُرِ  
عَلَى صَدِيقِهِ عَلَى لَامِرٍ عَلَى جَانِبِ  
عَظِيمٍ مِنِ الْأَهْمِيَّةِ . فَتَسْأَلُهُ  
هَلْ أَنْتَ مُتَأْكِدٌ مِنْ أَنِّي كُنْتُ  
عِنْدَهُ عَلَى؟ فِي جِيَّبِكَ بِشَيْءٍ مِنِ  
الْوَجُومِ : نَعَمْ لَقَدْ كُنْتُ عِنْدَهُ  
لَقَدْ تَرَكْتُ مَكْتِبَهُ فِي هَذِهِ  
اللَّحْظَةِ . فَتَرَدَفَيْنِ : لَقَدْ  
سَمِعْتُ عِنْدَ وَصْوَلِكَ صَوْتَ  
بَابِ سِيَارَةٍ وَكَانَكَ تَرِيدِيْنِ  
أَنْ تَفْتَحَهُ لَهُ مَحْضُرُ تَحْقِيقِ  
لِتَصْلِيْهُ مِنْهُ إِلَى الْحَقِيقَةِ الَّتِي  
لَا يَرْقِي إِلَيْهَا الشَّكُ .  
فِي جِيَّبِكَ بِتَلْعِيشِهِ بِأَنَّهُ عَلَى هُوَ  
الَّذِي أَوْصَلَهُ إِلَى بَابِ الْمَنْزِلِ  
وَلَكِنْ يَرْضِعُ حَدَّا لِهَذِهِ الْأَسْئَلَةِ  
أَوْ الْإِسْتَجْوَابَاتِ يَجْلِسُ  
زَوْجُكَ إِلَى جَهَازِ الرَّادِيوِ  
وَيَأْخُذُ فِي الْبَحْثِ عَنْ بَرَنَامِجٍ  
مِنْ بَرَاهِيجِ الْإِذَاعَةِ . . . .

وقد يكون على انهى ادعى  
زوجك انه كان عنده ، قد  
تحدث اليك بالتليفون منذ  
ربيع ساعه ليسالك عن زوجك  
وليقول لك انه كان في حاجة  
اليه لامر في غاية من الاهميه  
لقد كذب زوجك عليك اذن!  
انك تفكرين في كل هذا  
ونار الغيرة تعتلج في صدرك  
كبير كان يكاد يثور بينما



الفضل يرجع لعودة صابون سانلايت  
طبعاً أنا مشهورة لأن صابون سانلايت يغسل أحسن من غيره

صاپوت  
سازیست  
عادشان



**الصادر عن مجلس مدينة مادبا**  
افتتاح ديوان .  
X-S 1432-151

# سلك حلب الحكومة المصرية

عرض الاعلانات بالخطوات

لقد وجهت المصلحة كل عنایتها الى المحطات فاقامت بها لوحات خشبية خصصتها لعرض الاعلانات فضلا عن انها تبذل مجهودا صادقا من وقت لاخر في تجميل تلك المحطات حتى أصبح الاعلان فيها من احسن وسائل الدعاية .

وتتقاضى المصلحة قيمة زهيدة تكاد لا تذكر بجانب أهمية الإعلان الذي يتصرف فيه آلاف المسافرين في اليوم الواحد.

ولزيادة الاستعلام اتصلوا : بقسم النشر والاعلانات - بالادارة العامة بمحطة مصر

يعنى الخوض فى تجربة جديدة تكون أحسن من التجربة الأولى . ان الطلاق معناه الالتفاق . ومن يتحقق مرة يبتلى بالتعاسة طوال الحياة . ان اللواتى يصرحن قبل زواجهن بأنهن ان لم يوفقن فى حياتهن الجديدة طلبن الطلاق ، لابد أن يجدن فى زواجهن سببا يبرر هذا الفراق . أما لو اعتبرنا الزواج وفاقا لا يقبل فصاما فاننا نهى لحياتنا الزوجية كل سبل النجاح . انتا تحاول بهذه الطريقة ان تحطم كل ما يعترض الزوجين من اختلاف في الطباع وسوء تفاصيم . انتا تحاول أن تنسى خيانة الزوج والتقليل من وقوعها على النفس

هل في وسعتك أن تنسى ؟  
يفتخر الناس عادة بقوته  
ذاكرتهم وهذا عيب كبير لأن  
الذاكرة غالباً ما تضرنا أكثر  
 مما تنفعنا . فلو لم تستطع  
أن تنسى استحال علينا أن  
نخلص من عبء الذكريات  
التي تتقلل عقولنا  
وحساساتنا بما لا يوجد .  
نعم ياسيدتي يجب عليك أن  
تصفحى ولكن يجب عليك  
قبل ذلك أن تنسى والا  
أصبح الصفح ناقصاً بعيداً  
عن أن يؤدي الفرض الذي  
وضع من أجله .

ان الزواج عملية فاشلة  
لو اعتبرته في البداية  
كمقطوعة موسيقية يجب  
عزفها من أولها إلى آخرها  
دون أن تبقى في خطأ واحد  
وكم منا من يسارع إلى ترك  
العزف عندما تبدى منه أو  
من زميله أدنى هفوة . يجب  
عليك بالعكس أن تقبل عزفها  
إلى آخرها مهما كلفك الأمر  
من دون أن تغيريها وتبدلها  
فيها نغمة واحدة حتى وإن  
كان زمليك قد ترك العزف  
اكمليه أنت فلابد له من أن  
يعود ويقابلك عند النقطة  
التي وصلت إليها .



## لاتضيئي على نفسك نوم الجمال

لن النوم الذى تتعدين به بعد علاج ياردلى الليلي للتجميل هو نوم الجمال الحقيقى - فان كريم كلينسنج ( ويوجد منه الان نوع خاص للبشرة الجافة ) ينطف مسام الجلد بطف وبعمق .. وياردلى نايت كريم يملئ التجاعيد التى تسببها الهموم . امسحى هذا الكريم بسائل توننج لوسيون لحفظ البشرة صحية ولمنع تلوث مخدتك .. وبعد ذلك ضعى قليلاً من أحمر الشفاة ثم اذهبى الى فراشك - وانعمى بـ نوم الجمال .



YARDLEY . ياردلى . ٣٢ شارع اولد بورن . لندن

## مستحضرات التجميل ياردلى

كلينسنج كريم . نايت كريم ( يعرف سابقاً باسم سكن فود )  
توننج لوسيون . ميك - اب - بيز أحمر الخدود . بودرة . أحمر شفاة

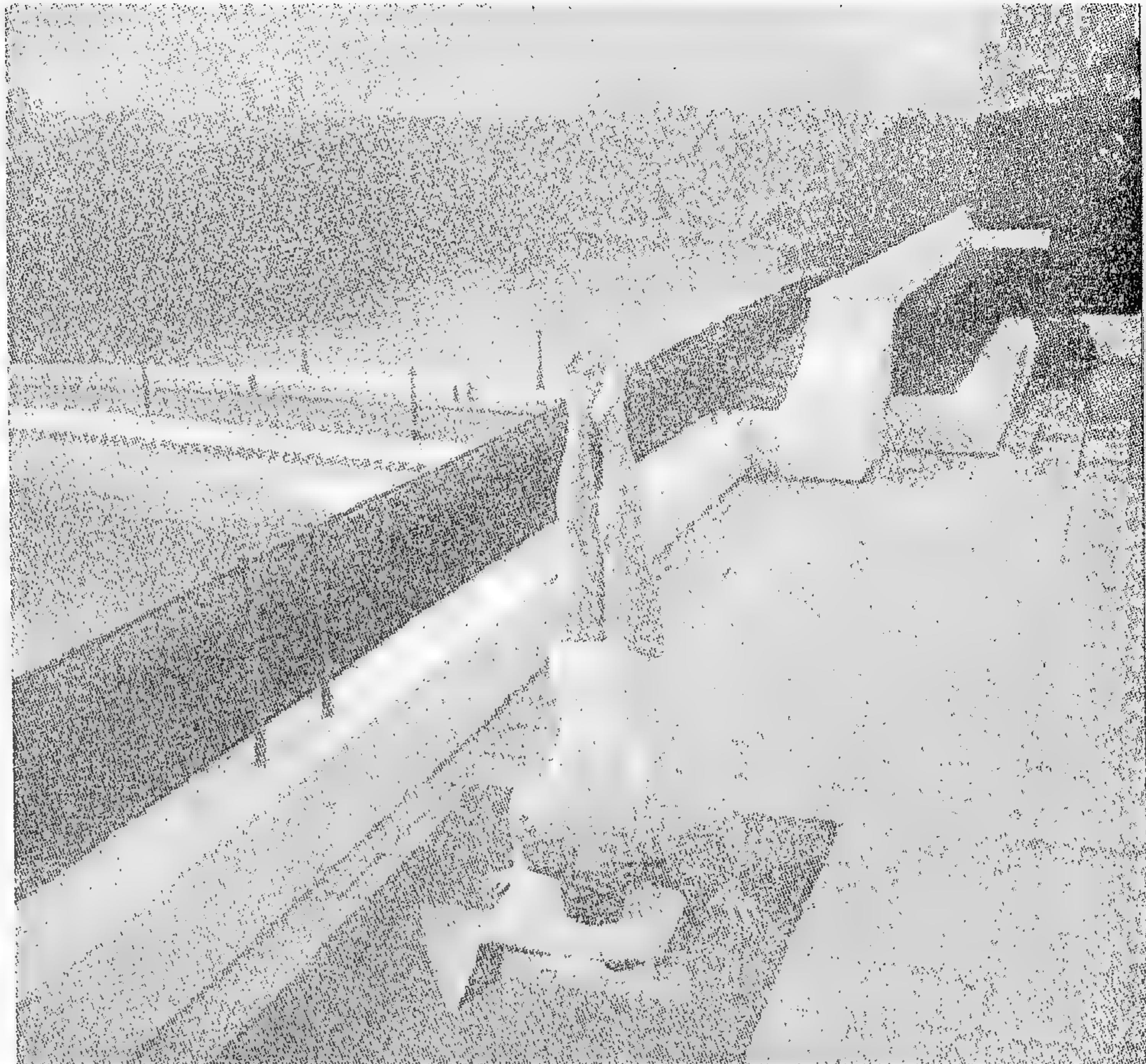
صفحت فليكن صفحك خفيفا  
الايات : ترى .. هل تعرف  
لا تشوبه شائبة العتاب  
شيئاً ؟ « واعلمى ان هذا  
واللوم . لا تشعره بالذلة  
التجاهل المرسوم سيؤثر فيه  
التي اقترفها مساعديه على  
نسيان الماضي واخلقى بينك  
وبينه جواً جديداً من المرح  
والسعادة .

بنت النيل

لا تقولي أبداً ان خدعني  
زوجي فلسوف أنتقم منه ..  
ان أحسن دواء لهذه الخدعة  
هو أن تغفل وكتلك لم تلحظى  
عليه شيئاً . لسوف يدهش  
زوجك ويعجب منك دون  
أدنى شك . ولكنه سوف  
يسأل نفسه في يوم من  
أهمسها في آذنك وهي ان

# رياضية متربي

لا زلنا - بالرغم من تزمنا المتزمتين -  
نؤيد من غير حدود أو قيود تشجيع  
الرياضة البدنية وخاصة للنساء ، فان  
الشعب الرياضي في رجاله لا يساوى  
 شيئاً اذا لم تكون الانشى فيه تستمتع  
بالرياضة البدنية الصحيحة ، لأن  
البنت الرياضية تكون عادة في صحة  
جيده ، وقد يدعا قالوا العقل السليم في  
الجسم السليم ، ومن ثم يكون أولادها  
قد ولدوا من أم صحيحة الجسم  
والعقل ، وليس هناك مثل أعلى لأجمل  
من أن تكون أمهات الشعب صحبيات  
الجسم سليمات العقل حتى يقدمون  
للوطن أشبالاً ورجالاً أكفاء لاحتلال  
لتبعيات والمسؤوليات في مستقبل  
ال أيام . . . . .



ولتعلم كل سيدة وكل فتاة أن الرياضة علاج مفيد لكثير من الامراض والادواء وانه ليس الغرض منها افاده الجسم  
وحده وتحسين مناطقه وتجميل مداخله ومخارجه ، بل هي الى ذلك علاج للسمنة وتحفيض لalam البطن والمعدة وتنمية  
لنواعي الضعف فيسائر الاعضاء التي اعتاد الناس أن يشكوا منها ، وخاصة ضعف الرئتين والصدر .

وإذا كان من رائد مجلتنا أن تقدم في كل شهر موضوع الرياضة البدنية فان غايتها ليس الانصراف عن الالتزامات  
المنزالية اليها وحدها ، بل نحن نريد أن تعالجي ما ينقصك من الجمال والصحة في الفترة التي ضربناها للتمرينات  
الرياضية المختلفة ، ولم نفك قط الا في الالعاب المناسبة للسيدات ، وان كانت بعض الامم قد أدخلت الرياضات  
الثقيلة كالمصارعة ضمن الرياضات التي يمارسها النساء ، فنحن لا نقرها ولا نتجه اليها

فالليك يا سيدتي رياضة للمنزل مصورة اتبعها فيها ولا تزيد علىها وانظرى النتيجة بعد أيام .



٣ - ضعى رأسك على المخدة  
واثنى الذراعين . ارفعي ساقيك  
مضمومتين بعد ثنيهما بحيث  
تكون الركبتان بالقرب من الصدر

٢ - اجدبى الركبتين بالقرب  
من الذراعين من دون أن تغير طول  
النفراج اليدين . يجب أن تكون  
الركبتان مضمومتين .

١ - اتكثى على الأرض بذراعيك  
بحيث تكون المسافة بين اليدين من  
٧٠ سم الى ٩٠ سم . ضعى  
الساقين واشديهما .

٦ - امددى الساقين جيداً وكذا  
الجسم وامددى ذراعيك الى أعلى  
بحيث تكون اليدان على الارض كما  
هو مبين أمامك .

٥ - قومى بحركة الانقلاب الى  
الامام مع ثنى الظهر بحيث تكون  
الذقن بالقرب من الصدر والذراعان  
فوق الرأس .

٤ - ارفعى الساقين رأسياً  
الى أعلى . جوفى الخصر وامددى  
اطراف القدمين كما هو ظاهر  
 أمامك في الصورة

٩ - استأنفى الانقلاب الى الخلف  
مع جلب الذراعين فوق الرأس  
والازتكاز على اليدين المنفرجتين  
بمقدار ٧٠ سم الى ٩٠ سم .

٨ - اقذفى بذراعيك فوق  
رأسك وقومى بحركة انقلاب الى  
الخلف . ان هذه الحركة في حاجة  
الى محافظة شديدة على الاتزان .

٧ - المسى ركبتيك المضمومتين  
بانفك مع مد الساقين جيـداً  
واشـدـدـىـ فـيـ نـفـسـ الـوقـتـ قـدـمـيـكـ  
بيـديـكـ .. هـيـاـ جـرـبـيـ .

١٢ - امددى الآن ساقيك الى  
الخلف متكتكة على ذراعيك المشدودتين  
واحرصى على أن تكون ساقاك  
مضـمـومـتـينـ

١١ - عودى الى الارض باعادة  
الساقين مضمومتين وثنى الركبتين  
بالقرب من الذراعين كما هو الوضع  
في رقم ٢

١٠ - انزلى الركبتين نحو  
الصدر مع ضم الساقين وثنىهما  
جيـداًـ لـاحـظـيـ انـ اـهـمـ اـيـ تـفـصـيلـ  
يـفـسـدـ التـمـرـينـ كـلـهـ .

بنك مصر وشركاته

.....

يرفع الى مقام الفاروق  
العظيم والشعب المصري  
المجيد آيات الشهادة بعيده  
الاضحى المبارك ويسائل الله  
ان يعيده على مصر وهى  
ناعمة بوارف ظلاله سعيدة  
بعظمه ملكه وعلى الانسانية  
جماعه بالخير والسلام

# بريميت النيل

**ماجدة :**  
 ١) وصفك للوحمة التي فوق  
عين طفلك فير كاف فنرجو ان  
تعرضيها على طبيب اطفال .  
 ٢) يجب ان ترتدى طفلتك ملابس دافئة  
ولكن يلزم الا تكون الملابس الصوفية  
ملتصقة بجسمها مباشرة .

**كامليا عادل م، مصر الجديدة :**  
 ١) دلكي يديك بكرير مغذ ٢) لا  
توجد لما تطلبين احسن من الطريقة  
التي تعرفها سيدانا .

**قارنة :**

جربت صفار البيض تدلكين به  
منابت شعرك واتركيه نصف ساعة  
ثم اغسليه بماء دافئ وصابون .  
 مشط شعرك يوميا مدة عشر دقائق  
بعد النهوض من النوم وقبل  
الذهاب الى الفراش .

**عفاف نصر :**

١) لم نسمع عن العلاج الذي  
وصفته لك صديقتك . اما صفار  
البيض فيمكنك ان تدللك به منابت  
شعرك تم تفصيله جيدا بالماء الدافئ  
والصابون ٢) لتصفير الردفين  
لا يوجد احسن من التدليك وحمامات  
البخار .

## شهرة عالمية ، بودرة حميرة روיאל

معروفة في العالم كلها لوجودها  
وخيراء الطهي والهداوة يعتمدون  
عليها اعتماداً كبيراً لاكتساب  
الطعم الذي لا يُ Resistible  
اشترى عليه حميرة روائل اليوم



### مجاتا

بعض الكوبونات تخصيصاً  
على كتاب المخوافي الذي تحت  
يضع طرقه مناسبة لـ بسكويت  
والقطايف اللذيذة .

الـ وكالة مصانع بودرة حميرة روائل  
م.ل. فـ انـ كـ وـ شـ كـ اـ هـ سـ بـ شـ كـ اـ هـ عـ لـ فـ اـ

٩٣ شارع تصميم النيل بـ مصر

الاسم ---  
العنوان ---  
البلد ---

**أهداب ل.ب، بالترغبة البولاقية :**  
 ١) بنت النيل ترحب بكل ما  
 يصلها من مقتراحات وتوليهما كل  
 اهتمامها ٢) الالعاب الرياضية التي  
 تنشرها مأخوذة عن الالعاب  
 السويدية الخفيفة . واصلع وقت  
 للقيام بها الصباح قبل تناول طعام  
 الانطار . واصلع وسيلة لتنحيف  
 الردفين السير على الاقدام  
 والتتدليك على يد اخصائية وحمامات  
 البخار ٣) الماء المالح والشمس  
 يؤذيان الشعر خاصة ان كان ضعيفا  
 من الاصل . مشط شعرك يوميا

صباح مسأله مدة عشر دقائق . دلكي  
منابتة بصفار بيضة واغسليه جيدا  
بالماء الدافئ والصابون . اياك  
واستعمال البرمانات ٤) عادة  
قرض الاظافر غير مستحبة من  
الصفار فكيف بك وقد أصبحت  
انسة محترمة؟ افلئ عن هذه  
العادة بلاحظة نفسك وتوصية من  
حولك بلفت نظرك كلما وضعت  
اصبعك في فمك . ٥) انت مهمته  
بنفسك اكثـر مما يجب وهذه  
العبوب الصغيرة جدا لا نعتقد ان  
تكون حب الشباب .

**مدام سلطان بالمنيا :**

١) مشط شعرك يوميا صباح  
مسأله مدة عشر دقائق واياك  
واستعمال البرمانات ٢) بعض  
الاطفال يولدون بدون شعر وقد  
يتأخر في النمو فلا تخشى شيئا .  
 الانسة دولت احمد سليمان القاهرة  
في شارع الفجالة مكاتب شهيرة  
تبيع الكتاب الذي اثرت اليه في  
خطابك .

طالبة بالفنية الثانوية بالاسكندرية:  
 ١) يجب ان يزيد وزنك ٨ كيلو  
جرامات . اكثـرـ منـ اـكلـ المـ وـ اـدـ  
الـ شـ نـ شـ وـ اـ لـ اـ زـ وـ بـ طـ اـ طـ وـ اـ وـ اـ  
الـ دـهـ نـيـهـ وـ اـ حـلـوـيـ . مـارـسـ بـعـضـ  
الـ اـ لـعـابـ رـيـاضـيـهـ خـفـيفـهـ وـ اـ يـاـكـ  
وـ الـ اـ رـهـاـقـ . ٢) لا تعردي شعرك  
صناعيا . اعيدي الدواء الذي  
وصفه لك طبيبك لازالة القشرة .

**ليلى ل. ف القاهرة :**  
 اتركي هذه المسألة ولا تفكري  
فيها أبدا

**انسة اوج :**

١) استعملى كريما جانا ومحولا  
قابضا للمسام ٢) مشط شعرك  
يوميا صباح مسأله مدة عشر دقائق

**عصمت عبد المعطي :**

١) دلكي يديك بلبن زبادي ثم  
اتركيه عليها الى ان يجف وازيليه  
عن طريق الفرك ٢) يمكن ازالة  
القشرة باباع الطريقة الآتية: غسل  
الرأس جيدا بماء دافئ وصابون  
مصنوع من زيت الزيتون الحالص  
وضعي فنجانا صغيرا من الخل في  
ماء الشطف الاخير .

چيت سیمونند  
آرسـ رـانـ

## عـنـايـةـ تـجـمـيـلـ

### صـابـوـنـ لوـكـهـلـ لـلـثـوـالـيـتـ

عـنـايـةـ بـسـيـطـةـ لـلـفـائـيـةـ

وـهـمـ رـيـهـ وـسـهـلـهـ وـلـكـنـ ثـيـجـيـهـ رـاضـحـهـ

انتـاجـ ليـثـ

XLTS. 710 - 151 - 50.

### صـابـوـنـ الجـمـيـلـ لـلـكـوـاـكـبـ الـسـيـنـيـاـ

• فساتين  
 • روب دى ساير  
 • بلوزات  
 • فساتين للبنات  
 • ملابس للأولاد  
 • ملابس داخلية (الثانية)  
 • قصان نوم  
 • بيجامات للأولاد  
 • الخ . . .

**بأحسن الأسعار**

**عند**

**فسيم كورنيكا**

٥ شارع فؤاد الطول، أقرب إلى بحيرة بنها، ت ٦٢٢٣٥٠٥٧٦٢٣٥٥

ع. دميatic :  
 ادعكى كوعيك إنصف ليهونية يوميا :  
 أقصريه :  
 لا يوجد للشامبو اسم آخر ولا بد أن تجده في صيدليات مدینتك،  
 فيفيان شزلی كفر الشيف :  
 لا نكوى شعرك بعد ذلك ، مشطيه يوميا ولذلك منابتة بزيت الزيتون وزيت الخروع مزيجا ، والكتري لناعن النتيجة بعد شهر .  
 حائزة :  
 ليس امامك . سوي تدليك ساقك من أعلى الى أسفل في جزئها البدين سيري على طرف قدميك كل يوم لمدة عشر دقائق واحبرينا بالنتيجة بعد مضى شهرين .  
 حسين ابراهيم :  
 لا نستطيع ان نعرفكم تتكلف عملية الترقيع هذه ويستحسن ان تعرض نفسك على الطبيب الذى أشرنا اليك به .  
 جليلة محمد :  
 لنع العرق رشى مسحوق الشبة تحت ابطيك

**طالبة حائزة بالقاهرة :**  
 لو كان صادقا في شعوره لفاجع والديك برفته في الزواج . لا تحاول الاتصال به بعد اليوم .  
**نوال :**

(1) لقد أرسلت لنا أبعاد جسمك ونسيت الوزن . وعلى اي حال فيجب الا يزيد وزنك على السبعين كيلو جراما . (2) مشط شعرك جيدا كل يوم ولذلك منابتة بصفار بيضة ثم اغسليه بالماء الدافئ والصابون (3) اغسلى كعب القدم جيدا ثم دلكيه بكريم مفرد او بجلسرين .

**ع. وج. السيدة زينب :**  
 بكاؤك الذى تحدثنا عنه ناتج عن انطوانك على نفسك وأحسن وسيلة لعلاج هذه الحالة ترك الوحدة جانبها والاعتصام بقوة الارادة . قل في نفسك انك لن تثور ولن تبكى بعد اليوم . راقب نفسك بنفسك لقدر عرفة شبابنا يشكون من نفس هذه الملة فما ليثروا أن برثوا منها عندما استغلوا قوة ارادتهم في علاج حالتهم

**الحائزة معزز - بغداد .**  
 1) استعملى كريمي دسما تدلكين به وجهك من أسفل الى أعلى .  
 2) نعم يوجد كريم خاص لتنظيف الوجه اسمه فانشنج كريم . ولكن هذا لا يعني عدم غسيل وجهك بالماء الدافئ وصابون التوالىست الحالى من الصوديوم الذى يؤذى البشرة .

**سيدة بالمنيا :**

سيرى على قدميك ومارسى الالعاب الرياضية التى نشرها تباعا في بنت النيل . جربى التدليك ايضا

**ف. عبد اللطيف طنطا :**  
 قصى اطراف شعرك ومشطيه يوميا ولذلك منابتة بصفار بيضة وافسليه بالماء الدافئ والصابون  
**م. ف. بائسة وجه قبلى :**

انى ارى لحالك يا انسى وعسى الله ان يفرج كربلا . اليس لك عم او عممة تشرحين لها ما قصتك ليتوليا اقناع والديك ؟ حاولى ولا تيأسى .



# ٠٠٠ تربية الأرانب ٠٠٠

للارنب الذكر - والقسم الآخر وطوله متر واحد وهو المخصص لایوان أربعة من الأرانب الاناث .

حاولي شراء أربع اناث وأرنب واحد على أن تكون الاناث صغيرة السن حوالي ستة شهور تقربياً ولاحظي عند شرائها أن تكون سليمة من الجرب وهذا يظهر جيداً بالجلد خصوصاً منطقة الاذنين خلوها من الكوكسيديا ويعرف ذلك من نظافتها وعدم هزالتها أو اصابتها بالاسهال .

وللحصول على نتاج تنقل الانثى الى مسكن الذكر في موسم التلقيح الذي يبدأ من شهر سبتمبر الى ابريل من كل عام ، ويحسن أن يعاد نقل الانثى في اليوم التالي مرة أخرى للتأكد من حدوث الاصناب الذي يعرف بعد اليوم العاشر من التلقيح وذلك بجس أسفل البطن باليد وفي هذه الحالة ستشعرين بظهور الاجنة بمؤخرة البطن في حجم حبات القول ، ويمكن الحصول على ولادات من كل انشي بهذه الطريقة وكل واحدة يمكنها أن تلد أربع مرات مجموع نتاجها في الموسم المذكور حوالي ٢٥ أرنبة ، ويعرف موعد الولادة بمرور شهر تقربياً من تاريخ التلقيح .

و قبل الولادة بيومين أو ثلاثة ضعى صندوقاً صغيراً خصيصاً للولادة داخل مسكن الاناث وطول هذا الصندوق ٥٠ سم وكل من عرضه وارتفاعه ٣٠ سم وبه فتحة جانبية لدخول الام التي على وشك الولادة ولزيكون مسكننا كذلك لصغرها لمدة أربعين يوماً

تعتبر لحوم الارانب من أجود أصناف اللحوم البيضاء وأذتها طعمـاً - لذلك يعتقد الكثيرون بتربيتها فضلاً عن استغلال فرائتها لاستعماله في أغراض الزينة ولهذا يفضل البعض تربية اصناف الممتازة كالشنسلا والبوسكا والفلاندر والالماني المنقط .

وتربية الأرانب متيسرة للاغنياء والفقراً على السواء لرخص ثمنها وسهولة الحصول عليها مما يشجعك يا سيدتي على محاولة تربيتها .

وانني أقدم لك نموذجاً مبسطاً في استطاعة كل سيدة أن تنهج على منواله وأن تتبع خطواته وسترين عند ما تحصلين على نتاج وافر من الأرانب بتكليف زهيدة وبدون أن تلقي أي مشقة أو عناء .

ولعمل مسكن للارانب استحضرى صندوقاً من الخشب مستطيل الشكل بدون غطاء أو قاع طوله متر ونصف وكل من عرضه وعمقه حوالي نصف متر تقربياً . اصنعى للصندوق أربعة أرجل لترفعه عن سطح الأرض بحوالى ٢٥ سم تقربياً . ضعى شرائح من الخشب لتكون قاعاً للصندوق وعرض كل شريحة منها ٣ سم وبين كل قطعة وأخرى سنتيمتر واحد لتنساقـطـ من بينها متلافـاتـ الارانبـ ،ـ ويكتفى للصندوق بعـطـاءـ منـ السـلـكـ الشـبـكـيـ الضـيقـ حولـهـ اـطـارـ خـارـجـيـ منـ الخـشـبـ ،ـ قـسـمـىـ الصـنـدـوقـ إـلـىـ قـسـمـيـ بـوـضـعـ قـطـعـةـ منـ الخـشـبـ قـائـمةـ بـعـرـضـ الصـنـدـوقـ ليـكـونـ طـولـ أحدـ الـقـسـمـيـنـ مـتـرـاـ وـنـصـفـ مـتـرـ ولـيـكـونـ مـسـكـنـاـ مـنـ فـرـداـ



## الشمس والمطر يسليان شعرك يرتقي !

ان أحدث الترسيرات العصرية فقد تألقت اذا كان شركك كثيراً في الحياة فيه ومن السهل ان يصبح شركك لاأهمية له اذا لم توفر له الحماية ضد جفاف جلد الرأس التي كثيرة ما تسبب عن الشمس والتعرض للهواء أو من الشامبو الذي يجفف

الزيوت الطبيعية فافضل وسيلة لحفظ شركك صحياً هو أن تدركـهـ بـسـخـاءـ قـبـلـ غـسلـهـ «ـ باـقـازـيلـينـ هـيـرـتوـنـيكـ»ـ الـذـيـ يـقـوىـ الشـعـرـ وـيـوـضـ كـلـ قـصـ فيـ الـزـيـوـتـ الطـبـيـعـيـ كـاـ يـكـسـبـ نـعـومـةـ عـجـيـبـةـ وـلـعـهـ بـرـاقـةـ بـعـدـ عـمـلـ الشـامـبـوـ ضـئـيلـاـ مـنـ «ـ قـاـزـيلـينـ هـيـرـتوـنـيكـ»ـ هـيـرـتوـنـيكـ لـضـيـطـ النـهـاـياتـ

الستـخـاةـ وـلـاـ بـرـيقـ شـرـكـ وـاـشـرـاقـهـ



## قاـزـيلـينـ هـيـرـتوـنـيكـ يـوـفـرـ عـنـاـيـهـ مـزـدـوجـهـ بـجـلـهـ الرـأـسـ وـالـشـرـ

**Vaseline Hair Tonic**

جـلـ تـجـارـيـ مصرـ ٧٨٦١

ثـيـابـ "ـ التـرـيـكـوـ"ـ الـمـشـفـولـهـ مـنـ "ـ بـرـيـهـاـيـهـ"

**BEEHIVE**

يزيدـهاـ  
المـاءـ  
بهـاءـ



وـهـىـ تـقـاـوـمـ  
الـاـنـكـمـاشـ  
وـالـتـدـدـدـ

انتـنـفـورـونـ بـأـسـلـوبـنـاـ الصـنـاعـيـ .ـ فـانـ ثـيـابـ "ـ التـرـيـكـوـ"ـ الـشـفـولـهـ  
مـنـ صـوـفـ "ـ بـيـهـاـيـهـ فـنـجـرـنجـ"ـ Beehive Fingeringـ منـ صـوـفـ "ـ بـيـهـاـيـهـ فـنـجـرـنجـ"ـ Patonised P & Bـ وـشـاـئـرـ اـصـوـافـ

وـأـنـجـبـ مـنـ ذـكـ اـنـهـ تـعـودـ مـنـ الـقـسـيلـ مـرـارـاـ وـتـكـرـارـاـ  
نـاعـمـةـ مـيـنـكـةـ كـاـ كـانـتـ فـيـ قـسـيـسـ الـيـوـمـ الـذـيـ حـيـكـتـ فـيـ



اصـوـافـ صـنـعـ  
PATONS & BALDWINS LTD.  
تـبـاعـ فـيـ جـمـيعـ مـحـلـاتـ الصـوـفـ الـمـشـهـورـةـ



الجوارب  
تدوم طويلاً...  
إذا غسلت في  
لوكس

إن الملابس الدقيقة كالجوارب مثلاً  
تحتاج إلى عناية تامة في الغسيل،  
لذلك يطول عمرها، اغسلها كل  
ليلة في لوكس المذاب في الماء  
البارد، إن هذه الطريقة تطيل  
عمرها. لوكس منع تلفها  
بالعرق، ومع ذلك فهو جيد  
ورقيق للغاية.



X LX - 659 - 285

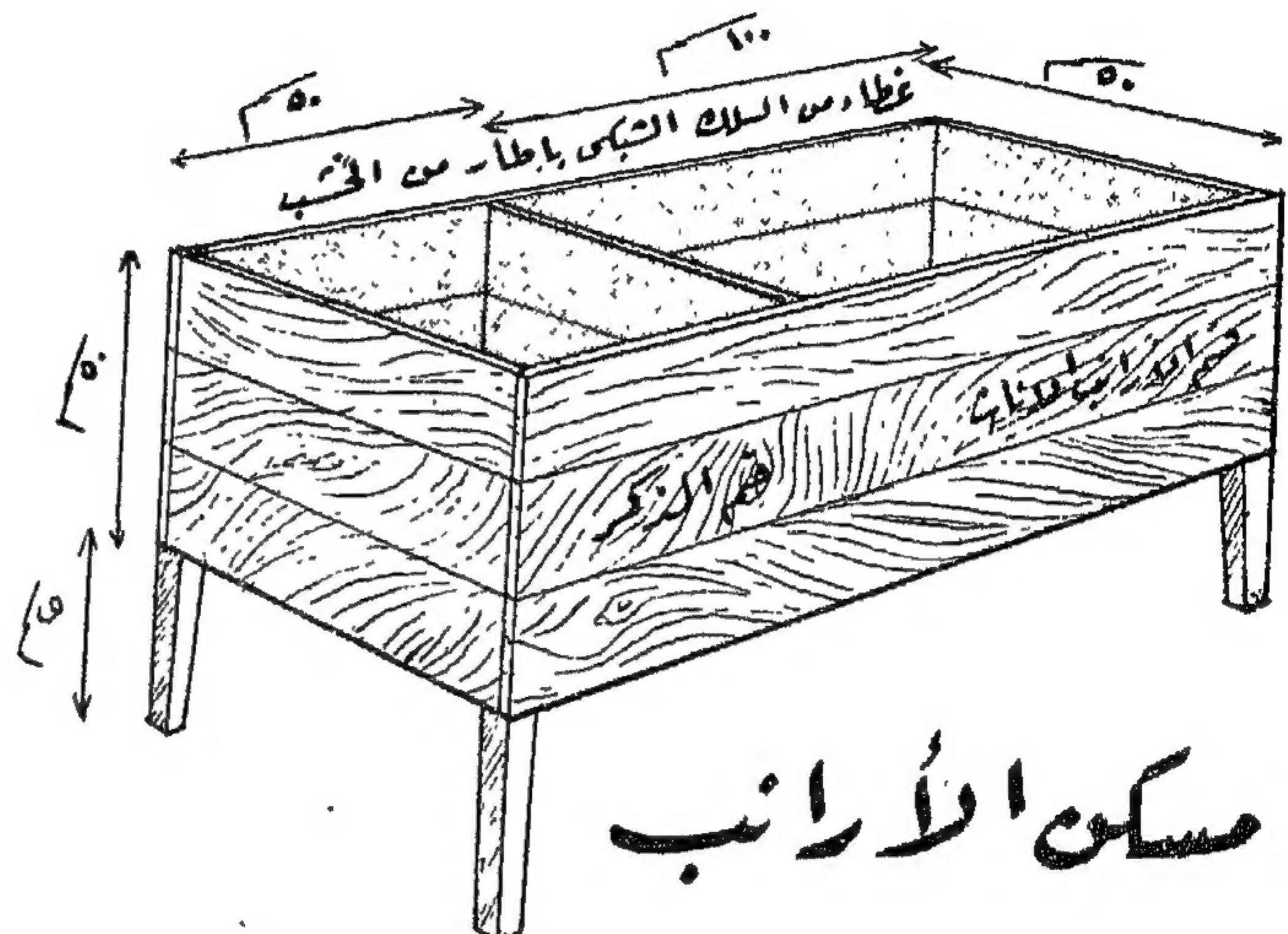
A LEVER PRODUCT

تحفة بنت النيل

عبد نور فهيز الممتاز

احجزي نسختك من الان

على الجلد وتشهد بوضوح  
على الانف والفم والارجل  
ومن السهل معالجتها بعفتك  
بازالة القشور بعد تطريقها  
بالزيت وغسلها بالماء  
والصابون ثم دهن الجسم  
١ - ببرهم كبريت بنسبة  
٤ : ١  
٢ - أو بمحلول سلفات  
ملاحظة نظافته دائماً .



## مسكن الارانب

وتصاب الارانب بالجرب  
الساركوبتي وهو يصيب  
الجلد ويحلك الارنب موضع  
الاصابة وتتراكم القشور  
١٠ : ١  
٣ - أو بمحلول التتموسول  
النيكوتين ٢ في الالف كل  
ثلاثة أيام .

وتصاب الارانب كذلك  
بمرض الكوكسيديا نتيجة  
طفيليات تعيش في كبد  
وأمعاء الحيوانات المريضة  
والتي تفرز بيضاتها مع  
البراز، وعند ذبح المصايب  
منها يشاهد حبيبات بيضاء  
صغريرة بالكبد، والاعراض  
الهزال والاسهال، وللحماية  
تغسل أماكنها بالماء في درجة  
الغليان .

ولعلاج الارانب المصابة  
بهذا المرض يمزج ٦٠ جم من  
السلفاميزاتين لكل جالون ماء  
أو ممزوج بالردة وهو بياع  
في جميع الصيدليات .

وتصاب بعض الارانب  
بطفيليات الخارجية كالقمل  
والبراغيث وهذه تباد  
بسخون الحامكسان .

حسن صبح  
هفتاش بيطرى



وصلت أخيراً مجموعة من أبهى  
نماذج القبعات الباريسية ..

**لورن نسيم كورنكا**



٥ شارع فؤاد الزمر  
فريج تيمورين  
٤٦٢٢٨  
٥٧٦٣٧٣٥

الخداع وشكراً أنا . . . لقد  
جعلنى أقضى خمسة وعشرين  
عاماً فى حياة سعيدة مليئة  
بالأمانى والامال . . . لقد  
كنت «زوجة» لخمس وعشرين  
سنة . . . والا فماذا يكون من  
أمرى لو ان هذه السنين قد  
مرت دون هذا الامل الحبيب  
ولعله كان قد أشفع على من  
هذا الوهم الذى كان يطوينى  
اذ قال فى رسائله منذ تسع  
سنين «يا صديقى المسكينة  
أديل . . . أخلق بك ألا تفكري  
فى بعد الان » . . .

وتدرعت بالشجاعة  
والتصبر ، ولم أذرف دمعة  
واحدة . . . ولم ؟ لقد وهمت  
منذ خمس وعشرين سنة انى  
« متزوجة » ، فماذا على لو  
قدرت انى ترملت الان . . .  
او طلقت . . . وكل ما يدور  
بخارطى الان ، ان له ثلاثة  
أطفال ، اذن فماذا نو ارسلت  
أطلب اليه أن يبعث الى بطفلى  
منهم ، لامرية ان الحياة هنا  
أقل بحبوبة ورفاهية من  
الحياة فى انجلترا ، ولكنه  
سيشب فرنسيًا يتكلم نفس  
اللغة التى كان أبوه يناجينى  
بها ، ويشدو فى سمعى  
بأهازيجها . . . لن يرفض لي  
ولاريء هذا المطلب . . .  
وجود الطفل بجانبى ،  
سيخف عنى وطأة أيامى  
الباقيات التى تفصل بينى  
وبين القبر . . .

وبهرتنى المفكرة . . . هلمى  
يأدبلل هودير ، ايتها العجوز  
الحمقاء . . . ضعى نظارتك على  
عينيك الكليلتين ، وانتقى  
أحسن أقلامك ، ثم اكتبى الى  
وريث مصانع روبنسون  
للصابون . . .

وان صدمات الحياة ،  
ونوازل القدر لتهون على المرأة  
اذا تدرع بقليل من الشجاعة  
والصبر . . . هلمى ، فلسوف  
تكونين أما فى الخيال ، كما  
كنت زوجة فى الاوهام . . .

تعريب الانسة

زينب عبد السلام محمد

زوج الانسة هودير  
بقية المنشور ص ٣٥

منصباً ذا شأن خطير، مفترضة  
عامة للمدارس الابتدائية . . .  
ولعلها أقبلت لترضى في  
نفسها غريزة حب اظهار  
نجاحها في الحياة . . . ولقد  
طوانا نصف ساعة حديث  
متباين النواحي يعود بالذاكرة  
إلى أيام خلون . . . وأخيراً  
قالت :

- أما زلت على صلة  
باليسيان ليتيرت ؟

- لوسيان ليتيرت ؟  
- أجل . . . ذلك الذى

تزوج فى دير بشائر  
بانجلترا . . .

- لا . . . وإنما انتهى ما  
بيتنا منذ بعيد . . .

وسائلها جليلة الامر فقالت  
انها فى أثناء زيارتها لانجلترا  
لتدرس نظم التعليم فى الخارج  
رأى أن تقضى بضعة أيام فى  
زيارة أحيا الصناعة، وهناك  
رأى فى مصانع صابون  
روبنسون «زوجي» لوسيان  
ليتيرت ، وكان قد أوصى له  
روبنسون العجوز بكل  
ثرؤته . . . رأته متزوجاً ،  
وقد أنجب ثلاثة أطفال . . .

- ٥ -

وحين أمسيت وحدي  
بكيت قليلاً . . . ولكنى  
ضحكت من نفسي . . . كيف  
يبلغ بي الجنون حداً أظن  
معه ان فى الدنيا رجل يظل  
أميينا على عهده خمسة وعشرين  
عاماً سوياً . . . لا أنكر انى  
فعلت ذلك اذ ظللت أمينة  
على ذكرى الرجل الذى  
أحببت كل هذه السنين ،  
وانى وقفت على هذه الاذكري  
شبابى وجمالى . . . جمالى  
الذى كان من الممكن ان  
يهىء لي زوجاً فى يوم ما  
ابان نضوجه واكماله . . .  
وكتبت الى لوسيان أعادته  
على رسائله الغاشية الحادعة .  
ثم بدأت أفكراً . . . حمدًا لهذا

**متحف السينما المصري**

متحف الأفلام المتحركة  
بروفشنال بودي

## غزل البنات

شيل

نبيل الرجائي \* ليلى مراد \* انور وجدى

يشترك في الترشيد  
**يوسف بك وهبي**  
وأضع الموسيقى والألحان

**محمد عبد الوهاب**  
يفتح لحن «عاشق الزوج»

رسالة بـ«الإثنى عشر» من مسرحية «الزوج»  
رسالة بـ«الستون» من مسرحية «الزوج»  
رسالة بـ«الستون» من مسرحية «الزوج»  
رسالة بـ«الستون» من مسرحية «الزوج»

حال

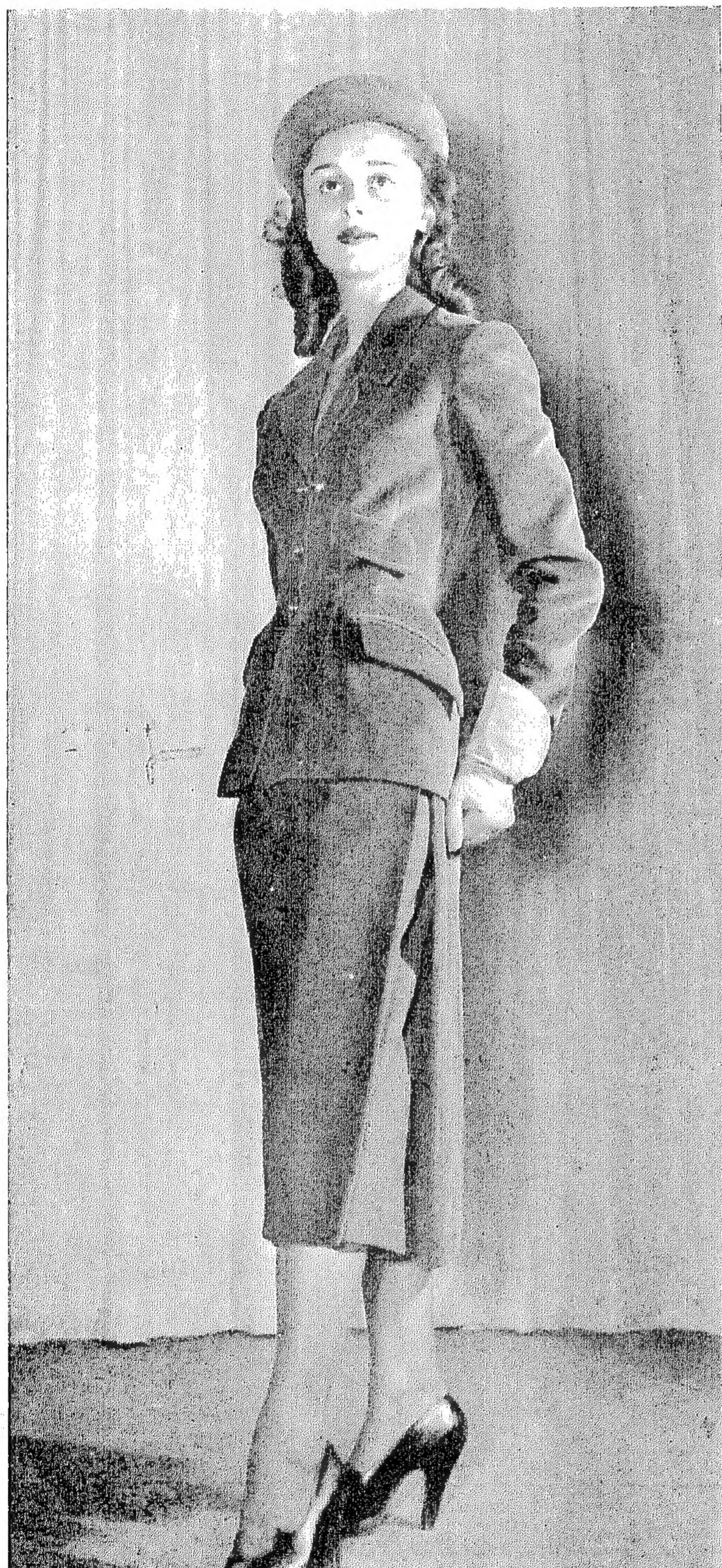
بسینما ستودیو مصر بالقاهرة

بسینما ریتس بالاسکندریه

فریال بیور سعید

مصر بطنطا

ريفولي بپیروت



حالياً ..  
معرض  
لأزياء الشتاء



وشانتي شوب

الأسكندرية - ١٣ شارع فؤاد الأول

القاهرة - ١١ شارع شريفين



ورد النيل

احسن صابون معطر

انتاج شركة الملح والصودا المصرية



سجل تجاري رقم ٩٦٥ اسكندرية